

TELVA

# 20 menús que te lo ponen fácil

cumpleaños,  
cena entre  
amigas, cocinar  
con latas, bajo  
en calorías...

Y 20  
CONSEJOS  
DE

Y  
YBARRA

FOTOMECÁNICA: NOVOCOMP, S.A. C/ Antracita, 7. Nave 12 - 28045 MADRID . Tel: 91 527 45 62. Fax. 91 539 24 01.  
IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN: PRINTER INDUSTRIA GRÁFICA, S.A. Ctra. N III - Km 600 - Cuatro Caminos s/n.  
08620 SANT VICENÇ DELS HORTS. - BARCELONA. Tel: 93 631 01 23. Fax: 93 631 02 05.  
REALIZA: DPTO. DE PRODUCCIÓN RECOLETOS. Pº de la Castellana, 66. 28046 - MADRID. Tel: 91 337 32 20.

© EDICIONES CÓNICA S.A.

Todos los derechos reservados. Los contenidos de este libro no podrán ser reproducidos, distribuidos ni comunicados públicamente en forma alguna sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora.

Depósito legal: B-38958-2005 - ISBN.84-86135-13-3 IMPRESO EN ESPAÑA - EDICIÓN OCTUBRE 2005

---

# TELVA



# 20 menús que te lo ponen fácil

cumpleaños,  
cena entre  
amigas, cocinar  
con latas, bajo  
en calorías...



DIRECTORA: NIEVES FONTANA

REDACCIÓN Y COORDINACIÓN: ISABELA MUÑOZ OZORES

DIRECTORA DE ARTE: CAROLINA CARRASCAL

MAQUETACIÓN: ANGELITA MORENO

RECETAS: ESCUELA DE COCINA TELVA Y NENA FERNÁNDEZ DE LA RIVA

FOTOS: ROSI UGARTE, CAROLA BEAMONTE Y ALFONSO ZUBIAGA

ESTILISMO: MARINA JARDÓN

ARCHIVO Y DOCUMENTACIÓN: MARIBEL GARCÍA BUENO



Queremos facilitarte la vida y, además de sugerirte recetas jugosas y sencillísimas, te proponemos

## 20 menús completos del primero al postre.

Celebramos momentos tan especiales como cumpleaños, Navidad o tu despedida de soltera. Compartimos comidas ligeras, *brunchs* dominicales, la primera cena de casados, momentos *après ski*. Y buscamos soluciones para congelar, elaborar en tiempos record, platos *fin de mes* o conseguir platos ricos con latas, precocinados y conservas.

Te damos cerca de 100 recetas, la mayoría paso a paso, con sus grados de dificultad, tiempo de elaboración, cocción y conservación. Este año apostamos por... lo fácil y lo práctico.



# Hoy vienen mis amigas

## He ascendido

- \* Crema de carabineros.
- \* Solomillo a las dos salsas.
- \* *Crêpes* con crema de castañas.

## ¡Estamos a régimen!

- \* Ensalada de verduras con langostinos.
- \* Rape en *papillote*.
- \* *Mousse* de queso.

## Mi despedida de soltera

- \* Crema de patata.
- \* Salmón a la sal.
- \* Piña colada.

E. GALCERÁN





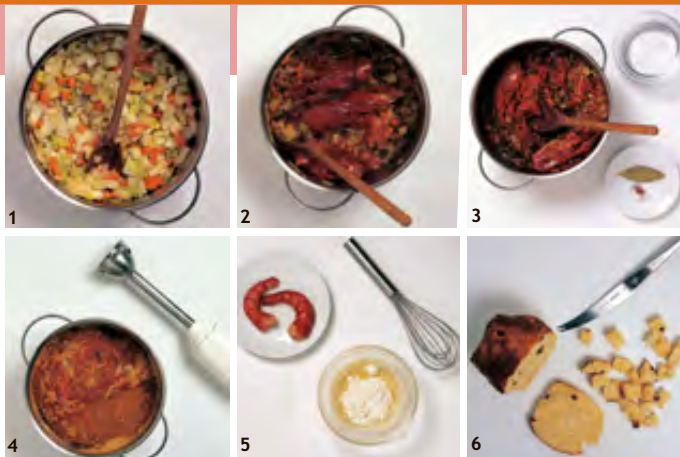
## CREMA DE CARABINEROS

### Ingredientes para 6 personas:

1 puerro, 1 cebolla, 1 zanahoria, aceite de oliva, 4 carabineros, 1 copita de brandy, 100 g de arroz, 1 hoja de laurel, azafrán, 3 l de agua, 1 vaso (de vino) de nata. Tempura de carabineros: Las colas de los carabineros, 1 clara, 100 g (1 vaso de vino) de harina, 1 vaso de agua, pimienta de cayena. Picatostes de brioche: 2 brioche ó 4 rebanadas de pan de leche.

### Modo de hacerlo:

1. Trocear las verduras y rehoglarlas en aceite de oliva hasta que se doren.
2. Añadir las carcasas de los carabineros, dorarlas ligeramente y desglasarlas (raspar el fondo) con el brandy.
3. Incorporar el agua, el laurel, el azafrán (a ser posible previamente tostado en sartén sin aceite), el arroz y cocerlo 30 minutos.
4. Triturarlo, pasarlo por un chino y añadir la nata.
5. Tempura de carabineros: Mezclar la harina, el agua y el huevo, sazonarlo con sal y pimienta de cayena. Trocear las colas de los carabineros y aplanarlas ligeramente. Pasarlas por la mezcla de tempura y freírlas en abundante aceite de oliva caliente.



6. Picatostes de brioche: Trocear el brioche y freírlo en abundante aceite de oliva caliente. Servir la crema caliente con las guarniciones aparte.

**Conservación:** Congelar sin guarniciones.

**Tiempo de elaboración:** 20 minutos.

**Tiempo de cocción:** 60 minutos.

**Dificultad:** Con algo de experiencia.

**Nuestro truco:** Adornar la crema con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.





# He ascendido

## SOLOMILLO A LAS DOS SALSAS

### Ingredientes para 6 personas:

2 solomillos de cerdo, sal, aceite de oliva sabor suave Ybarra. Salsa de mostaza: 4 cucharadas de mostaza en grano, 1 vaso (de agua) de mayonesa. Salsa de queso azul: 1 terrina de Camembert fundido, 150 g de queso azul, 1/2 vaso (de agua) de nata. Patatas con perejil: 1 frasco de patatas de guarnición, aceite de oliva sabor suave Ybarra, perejil picado.

### Modo de hacerlo:

1. Salpimentar el solomillo, dorarlo en aceite y asarlo a 200 °C 20 minutos.
2. Salsa de mostaza: Mezclar la mayonesa con la mostaza. Salsa de queso azul: Cocer juntos los dos quesos y la nata hasta lograr una salsa homogénea. Patatas con perejil: Escurrir las patatas y lavarlas con agua fría. Saltearlas con el aceite y el perejil. Presentar la carne con las salsas y la guarnición.

**Conservación:** 2 días en nevera. Admite congelación.

**Tiempo de elaboración:** 15 minutos.

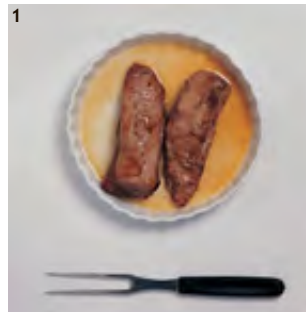
**Tiempo de cocción:** 35 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.



### CONSEJO YBARRA:

EMPLEAR LA MAYONESA A LA MOSTAZA Y LA SALSA ROQUEFORT DE YBARRA. UTILIZAR LAS PATATAS DE HACIENDA YBARRA, ESCURRIRLAS Y DORARLAS EN LA FREIDORA.



# CRÊPES DE CASTAÑAS

## Ingredientes para 6 personas:

2 dl (2 tazas de moka) de leche, 2 huevos, 100 g (1 taza) de harina, 25 g de mantequilla, sal, mantequilla para la sartén. *Crema de castañas*: 2 dl (2 tazas de moka) de nata líquida, 200 g de crema de castañas dulce, azúcar glas para espolvorear.

## Modo de hacerlo:

1. Mezclar la leche, los huevos, la harina, la mantequilla derretida y una pizca de sal. Batirlo hasta que no tenga grumos. Dejarlo reposar 1/2 hora.
2. Engrasar ligeramente una sartén antiadherente con mantequilla. Poner un poco de la masa con un cazo y distribuirla bien por el fondo de la sartén. Dorarlo por ambos lados.
3. Montar la nata y mezclarla con el puré de castañas. Rellenar los crêpes con la crema y enrollarlas. Espolvorearlas con azúcar glas.

**Conservación:** Puede congelarse la masa. Tomarlo en el día.

**Tiempo de elaboración:** 25 minutos más 1/2 hora de reposo.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** No montar la nata en exceso para que no se corte al mezclarla con la crema de castañas.





# ¡Estamos a regimen!

## ENSALADA DE VERDURAS

### Ingredientes para 6 personas:

200 g de coliflor, 1 puerro, 3 alcachofas, 3 chalotas, 2 zanahorias, 28 langostinos pelados, 1 diente de ajo.

Vinagreta de café: 75 g (3 cucharadas) de azúcar, 1 cucharadita de café soluble, 3 cucharadas de vinagre de Jerez, 12 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra Ybarra.

### Modo de hacerlo:

1. Deshojar la coliflor en flores muy pequeñas. Cortar el puerro en bastones, las zanahorias peladas en rodajas finas y las chalotas en juliana. Rehogar todas las verduras despacio hasta que estén *al dente*.
2. Limpiar las alcachofas, laminarlas y freírlas en abundante aceite muy caliente. Pelar y rehogar los langostinos con el ajo y reservarlos.
3. Vinagreta: En un cazo al fuego, poner el vinagre y el azúcar. Cocerlo hasta que adquiera consistencia espesa. Añadir el café. Templarlo y montarlo con el aceite. Sazonarlo. Disponer las verduras en la base del plato de presentación, encima colocar los langostinos y regarlo con la vinagreta.

**Conservación:** 2 días en nevera sin el marisco.

**Tiempo de elaboración:** 5 minutos.

**Tiempo de cocción:** 30 min.

**Dificultad:** Principiantes.



### CONSEJO YBARRA:

PARA AHORRAR TIEMPO, UTILIZAR ALCACHOFAS, COLIFLOR Y PUERROS DE HACIENDA YBARRA. ALIÑARLA CON VINAGRE DE JEREZ O BALSÁMICO DE MÓDENA DE YBARRA PARA DARLE UN TOQUE AGRIDULCE.



# RAPE EN PAPILOTE

## Ingredientes para 6 personas:

1 kg y 1/2 de rape troceado, 2 puerros, 2 patatas, sal, aceite de oliva Virgen Extra Ybarra. Crema ligera de curry: 1 terrina de queso cremoso *light*, 2 manzanas, curry en polvo. Salsa tártara: 1 vaso de mayonesa, 2 cucharadas de pepinillos picados, 2 cucharadas de alcaparras, 2 cucharadas de cebollitas picadas, 1 huevo duro picado.

## Modo de hacerlo:

1. Cortar los puerros en juliana y rehogarlos en aceite.
2. Cortar las patatas en rodajas finas y freírlas en abundante aceite templado. Ecurrirlas.
3. Preparar paquetes con papel de aluminio y poner el rape sazonado sobre una cama de puerros y/o patatas.
4. Hornear el rape a 200 °C 15 minutos.
5. Crema de curry: Pelar, descorazonar y trocear las manzanas. Cocerlas con un poco de agua hasta que se deshagan. Triturarlas con el queso y sazonarlas con curry.
6. Salsa tártara: Mezclar la mayonesa con los pepinillos, las alcaparras, las cebollitas y el huevo duro picado. Presentar el pescado fuera del papel acompañado de las guarniciones.

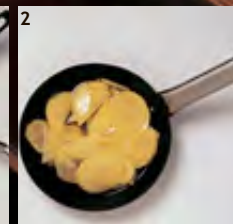
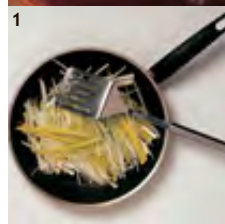
**Tiempo de elaboración:** 20 minutos.

**Tiempo de cocción:** 45 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.



**CONSEJO YBARRA :**  
UTILIZAR LA SALSA TÁRTARA  
Y LA MAYONESA DE YBARRA.  
CON LA PATATA Y EL PUERRO  
DE HACIENDA YBARRA,  
CONSEGUIRÁS EXCELENTE  
RESULTADOS EN MUCHO  
MENOS TIEMPO.



# ¡Estamos a régimen!

## MOUSSE DE QUESO

### Ingredientes para 6 personas:

1 terrina de queso cremoso desnatado, 75 g (1/2 vaso de vino) de azúcar, 4 hojas de gelatina, 2 dl (2 tazas de moka) de nata líquida. Almendras garrapiñadas: 200 g de almendras enteras, 150 g (1 vaso de vino) de azúcar, un chorrito de agua, fresones para decorar.

### Modo de hacerlo:

**1.** Remojar las hojas de gelatina en agua fría. Batir el queso con el azúcar, calentar parte de esta mezcla y disolver dentro las hojas de gelatina escurridas. Mezclarlo con el resto y batirlo bien. Montar la nata e incorporarla a la crema sin batir en exceso. Introducirlo en moldes individuales y cuajarlo en la nevera tres horas aprox.

**2.** Almendras garrapiñadas: Calentar el azúcar con el agua hasta que se caramelize, añadir a este caramelo las almendras y cocerlo un minuto moviendo continuamente. Pasarlo a un papel antiadherente y dejarlo enfriar. Trocearlo. Servir la *mousse* de queso con las almendras y decorarlo con fresones cortados.

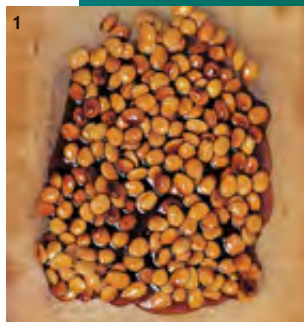
**Conservación:** Puede congelarse 2 días en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 15 minutos.

**Tiempo de nevera:** 3 horas.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Sustituir la garrapiñada por mermelada dietética de fresa.







# Mi despedida de soltera

## CREMA DE PATATA

### Ingredientes para 6 personas:

2 cebolletas, unas cucharadas de aceite de oliva, 3 patatas medianas, 1 l y 1/2 de leche, 1 dl de nata, sal. **Aceite de cebollino:** 1 manojo de cebollino, 1/4 l de aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, sal.

### Modo de hacerlo:

Pelar y trocear las cebolletas. Rehogaras en el aceite con un poco de sal a fuego lento hasta que se ablanden sin dorarse. Añadir la leche y las patatas troceadas y cocerlas hasta que estén blandas (20 min. aprox.). Triturarlo y pasarlo por un chino. Sazonarlo y añadir la nata. **Aceite de cebollino:** Triturar el aceite con el cebollino y un poco de sal. Pasarlo por un chino. Calentar la crema al fuego y servirla en chupito. Salsearla con el aceite de cebollino por encima.

**Conservación:** 2 días en nevera. Congela bien.

**Tiempo de elaboración:** 20 minutos.

**Tiempo de cocción:** 45 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Triturarlo a velocidad máxima ya que se necesita que quede muy elástico.





# Mi despedida de soltera

## SALMÓN A LA SAL CON VERDURAS

### Ingredientes para 6 personas:

1 salmón de 2 k, 2 k de sal gorda, 1 manojo de romero, 1 huevo. Verduras a la parrilla: 1 manojo de espárragos, 2 pimientos rojos, 200 g de setas.

Salsa de ajo: 200 g de mayonesa Ybarra, 1 diente de ajo.

### Modo de hacerlo:

**1.** Mezclar la sal con el romero y el huevo. Destripar el pescado. Poner una cama de sal, colocar encima el salmón y cubrirlo con el resto de la sal. Hornearlo 40 min. a 200 °C.

**2.** Verduras a la parrilla: Limpiar las verduras y hacerlas a la parrilla con un poco de sal y aceite de oliva sabor suave Ybarra, hasta que estén ligeramente blandas y tengan color tostado.

**3.** Salsa de ajo: Triturar la mayonesa con ajo picado. Romper la sal del salmón y servirlo con las verduras y la salsa en salsera aparte.

**Conservación:** Tomarlo en el día. Congela bien.

**Tiempo de elaboración:** 15 minutos.

**Tiempo de cocción:** 40 min. de horno y 15 min. para las verduras.

**Dificultad:** Principiantes.

### CONSEJO YBARRA:

UTILIZAR LA SALSA ALI-OLI DE YBARRA. SUSTITUIR LAS VERDURAS POR MACEDONIA DE HACIENDA YBARRA PASADAS POR LA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y UN TOQUE DE VINAGRE BALSÁMICO DE MÓDENA.



# PIÑA COLADA

## Ingredientes para 6 personas:

1 piña, 1 coco, 2 dl (1 vaso de vino) de ron blanco.

Bolitas de coco: 200 g de coco rallado,  
1 dl de leche condensada.

## Modo de hacerlo:

1. Pelar la piña y triturar la pulpa. Reservar algunos trozos para decorar.
2. Abrir el coco y conservar su leche.
3. Bolita de coco: Mezclar el coco rallado (reservando parte para rebozar las bolitas) con la leche condensada, hacer bolitas y pasarlo por un poco de coco rallado. Mezclar la piña con la leche de coco y el ron. Servirlo en copa. Acompañarlo con una brocheta de bolitas de coco y trozos de piña.

**Conservación:** 2 días en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Nuestro truco:** Calentar el coco cerrado al fuego directo para abrirlo. Utilizar zumo de piña envasado y leche de coco enlatada.





# Estamos en... domingo

## Ven a jugar a las cartas

- \* Brochetas de salmón con tomate.
- \* *Noodles* con carne.
- \* Buñuelos.

## ¿Te apuntas a un *brunch*?

- \* *Pizzeta* de berenjenas y piñones.
- \* *Quiche* de ajetes y brócoli.
- \* Arroz frito al curry.
- \* *Pizza* mexicana.
- \* Huevos Benedict.
- \* *Taboulé* libanés.
- \* Tortitas con salsa de naranja.





## BROCHETAS DE SALMÓN

### Ingredientes para 6 personas:

200 g de salmón fresco, 6 tomates *cherry*, sal, brochetas de madera. Salsa de yogur: 2 yogures naturales, 1 limón, sal, pimienta negra.

### Modo de hacerlo:

1. Cortar el salmón en tacos. Pinchar en cada brocheta un tomate y un taco de salmón. Sazonarlo. Dorarlo en la plancha.
2. Salsa de yogur: Mezclar el yogur con la ralladura y el zumo del limón. Salpimentarlo. Servir las brochetas con la salsa.

**Conservación:** Tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 20 minutos.

**Tiempo de cocción:** 10 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** La clave está en que la plancha esté muy caliente. Sumergir los palitos de las brochetas 20 min. en agua previamente, para que no se peguen los alimentos.



# NOODLES CON CARNE

## Ingredientes para 4 personas:

200 g de fideos chinos de huevo, 300 g de filetes de ternera, 1 chile rojo, 3 dientes de ajo, 200 g de brécol, 2 zanahorias, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de mostaza, 3 dl de caldo de verdura, 3 cucharadas de salsa de soja, sal y pimienta.

## Modo de hacerlo:

Cocer la pasta según indica el fabricante, escurrirla, pasarla por agua fría y volver a escurrirla. Cortar la carne en tiras. Cortar el chile por la mitad, retirarle las semillas, lavarlo y cortarlo en dados pequeños. Pelar el ajo y cortarlo en láminas. Raspar la zanahoria y cortarla en rodajas. Lavar el brécol y separarlo en ramos. Calentar el aceite en wok o sartén. Sofreír la mostaza, ajo y chile, saltear la carne y la zanahoria. Verter el caldo, la salsa de soja y cocerlo 10 min. tapado. Agregar el brécol y cocerlo otros 5 min. tapado. Salpimentarlo, añadir la pasta y calentarlo.

**Conservación:** Tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 20 minutos.

**Tiempo de cocción:** 30 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Rebajar la soja con vino blanco.



# Ven a jugar a las cartas

## BUÑUELOS

### Ingredientes para 6 personas:

1/2 l (2 vasos de agua) de leche, 50 g de mantequilla, 200 g (2 vasos de vino colmados) de harina, 4 huevos, 2 dl (2 tazas de moka) de nata, 50 g (2 cucharadas colmadas) de azúcar, azúcar glas para espolvorear.

### Modo de hacerlo:

1. Poner al fuego la leche con la mantequilla y la sal. Cuando rompa a hervir, añadir de golpe la harina y devolverlo al fuego hasta que se forme una bola. Retirarlo del fuego y añadir los huevos uno a uno.
2. Introducir la masa en una manga pastelera con boquilla grande y freír las bolitas en aceite a temperatura media hasta que se doren.
3. Montar la nata con el azúcar, introducirlo en manga pastelera con boquilla pequeña y rellenar los buñuelos. Espolvorearlos con azúcar glas.

**Conservación:** 1 día en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 20 minutos.

**Tiempo de cocción:** 20 minutos.

**Dificultad:** Con algo de experiencia.



**Nuestro truco:** Hacer bolitas de masa y hornearlas pintadas con huevo.



1

2



3







## ¿le apuntas a un *brunch*?

### PIZZETTA DE BERENJENA Y PIÑONES

#### Ingredientes para 4 personas:

2 bases de masa precocinada para *pizza*, 1 berenjena, 2 cucharadas de aceite, 1 diente de ajo, perejil picado, 3 cucharadas de puré de tomate, 4 cucharadas de queso rallado, 50 g de piñones, sal y pimienta.

#### Modo de hacerlo:

Cortar discos de masa con el cortapastas y las berenjenas en rodajas. Calentar el aceite en una sartén, incorporar el ajo machacado y saltear las berenjenas. Cubrir las *pizzettas* con una cucharada de tomate, la rodaja de berenjena y espolvorearlas con queso rallado. Agregar los piñones y hornearlo 12 min. hasta que estén crujientes y doradas.

**Conservación:** Tomarlo en el día.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 20 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Macerar las rodajas de berenjena con sal 15 min. antes para que suelten el sabor amargo. Pasarlas por agua fría y secarlas.



# ¿Te apuntas a un *brunch*?

## QUICHE DE AJETES Y BRÓCOLI

### Ingredientes para 6 personas:

**Masa brisa:** 200 g (2 vasos colmados de vino) de harina, 100 g de mantequilla, 1 huevo, sal. **Relleno:** 1 manojo de ajetes, 400 g de brócoli, 75 g de queso Brie, 75 g de piñones tostados, 1 huevo, 2 dl (2 tazas de moka) de nata, sal y pimienta.

### Modo de hacerlo:

1. **Masa brisa:** Disponer la harina en forma de volcán (en fontana) con el huevo, la mantequilla y sal en el centro. Amasarlo sin trabajarlo en exceso. Dejarlo reposar en la nevera 1 hora. Extenderlo con un rodillo y forrar un molde de *quiche*. Enfriarlo en la nevera y hornearlo con peso (legumbres secas) a 180 °C 25 min. aprox., hasta que la masa esté ligeramente dorada.
2. **Relleno:** Rehogar en aceite de oliva suave de Ybarra los ajetes troceados y el brócoli separado en flores pequeñas. Enfriarlo. Mezclarlo con el huevo, la nata, los piñones y el queso troceado. Salpimentarlo.
3. Rellenar la masa con este relleno. Hornearlo a 160 °C durante 1/2 hora.

**Conservación:** 2 días en nevera. Puede congelarse.

**Tiempo de elaboración:** 20 minutos.

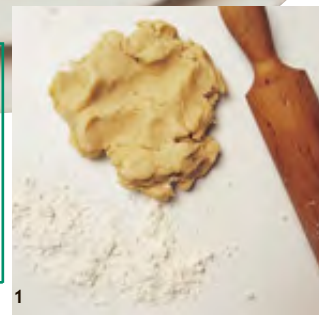
**Tiempo de cocción:** 1 hora de reposo y 1/2 hora de horno.

**Dificultad:** Principiantes.



### CONSEJO YBARRA

SUSTITUIR LAS VERDURAS POR 1 Ó 2 TARROS DE PISTO YBARRA. TAMBIÉN QUEDA DELICIOSA CON PUERROS, COLIFLOR, ESPINACAS O MENESTRA DE HACIENDA YBARRA.



## ARROZ FRITO AL CURRY

### Ingredientes para 6 personas:

200 g de arroz, 2 cucharadas de curry, 2 l de caldo de pollo, aceite de oliva.

### Modo de hacerlo:

Cocer el arroz con el caldo y el curry hasta que esté blando (10 min. aprox.). Escurrirlo, esparcirlo, sobre una bandeja y dejarlo secar durante una noche a temperatura ambiente sin cubrir. Calentar el aceite, freír el arroz y pasarlo a un plato con papel absorbente. Servirlo espolvoreado de curry.

**Conservación:** 3 días a temperatura ambiente.

**Tiempo de elaboración:** 5 minutos.

**Tiempo de cocción:** 20 minutos más una noche de reposo.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Tomarlo como aperitivo o de guarnición en una crema.



# ¿Te apuntas a un *brunch*?

## PIZZA MEXICANA

### Ingredientes para 4 personas:

1 base de masa de *pizza* precocinada, 150 g de carne picada de cerdo, 100 g de chorizo, 1/2 pimiento rojo, 1/2 pimiento verde, 4 cucharadas de salsa de tomate, 50 g de queso rallado, sal, aceite de oliva sabor suave de Ybarra y orégano.

### Modo de hacerlo:

Cortar los pimientos en cuadrados y sofreírlos a fuego suave en un poco de aceite de oliva, añadir la carne para que se dore, agregar el chorizo picado, salpimentarlo y rehogarlo unos minutos. Extender sobre la masa de *pizza* la salsa de tomate, distribuir por encima la mezcla de carne, espolvorearlo con el queso y cocerlo a horno fuerte de 10 a 12 minutos.

**Conservación:** Admite congelación sin hornear.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 25 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

### CONSEJO **YBARRA**:

UTILIZAR SALSAS DE TOMATE FRITO DE YBARRA.  
ADEREZARLO CON SALSAS BARBACOA YBARRA.  
SUSTITUIR TODO POR UN TARRO DE SALSAS  
BOLOÑESA, NAPOLITANA O SICILIANA DE YBARRA.





# HUEVOS *BENEDICT*

## Ingredientes para 4 personas:

4 rebanadas de pan, 4 huevos. Salsa holandesa: 120 g de mantequilla, 3 yemas, 2 cucharadas de zumo de limón, sal.

## Modo de hacerlo:

Cortar las rebanadas de pan y tostarlas en el horno. Para escalfar los huevos, poner al fuego una cazuela con agua y un chorrito de vinagre. Cuando rompa el hervor, agregar los huevos uno a uno, rompiéndolos en un cucharón y dejándolos caer a ras del agua. Recoger la clara del alrededor de la yema con una espumadera. Retirarlos y reservarlos en agua fría hasta servirlos.

Salsa holandesa: Poner al baño María un cazo con las yemas, un chorrito de zumo de limón y sal. Batirlo con varillas. Echar poco a poco la mantequilla derretida y revolverlo despacio sin que hierva hasta que espese. Conservarla fuera del fuego al baño María hasta que se use. Para servirlo, cubrir cada costrón con el huevo escalfado y acompañarlo con la salsa caliente.

**Conservación:** Tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 15 minutos.

**Tiempo de cocción:** 20 minutos.

**Dificultad:** Con algo de experiencia.

**Nuestro truco:** Cuajar los huevos en agua sin sal.



# ¿Te apuntas a un *brunch*?

## TABOULÉ LIBANÉS

### Ingredientes para 4 personas:

200 g de cuscús, 4 cebollitas, 3 tomates, perejil, hierbabuena, menta, aceite de oliva Virgen Extra y sal.

### Modo de hacerlo:

Poner el cuscús en un cuenco, remojarlo con agua salada, dejarlo reposar 10 min. aprox. hasta que se hinche. Pelar los tomates, quitarles las semillas y cortarlos en dados, añadir el cuscús con las cebollas cortadas finas, sazonarlo con sal, pimienta, un chorro de aceite y unas hojas picadas de menta fresca. Espolvorearlo de hierbabuena picada en el momento de servir.

**Conservación:** Tomarlo en el día.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Remojar el cuscús con zumo de limón en vez de agua.



# TORTITAS CON SALSA DE NARANJA

## Ingredientes para 12 tortitas:

200 g de harina, 1/2 cucharadita de sal, 2 cucharadas (de café) de levadura química, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de aceite de oliva, 2 huevos, 1 vaso de leche. Salsa de naranja: 2 naranjas y la ralladura de una de ellas, 1 cucharada de Maizena, 2 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de licor Grand Marnier.

## Modo de hacerlo:

Batir los huevos en un bol, añadir el aceite y la leche, incorporar la harina con la levadura y la sal. Batirlo poco. Sobre una chapa caliente o sartén antiadherente, verter 1 cucharada de líquido, cuando empiecen a salir burbujas, darle la vuelta con una espátula para que se dore por el otro lado. Salsa: Deshacer la Maizena en el zumo de las naranjas, añadir la ralladura, el azúcar y el licor. Ponerlo al fuego hasta que se empape la cuchara. Servir las tortitas con la salsa.

**Conservación:** Puede congelarse la masa sin cocer.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 15 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Pasar la harina por un tamiz para airearla antes de usarla. Añadir una cucharada de mantequilla a la salsa.







# ¡Quiero ahorrar!

## Cocino y congelo

- ✧ Lasaña de calabacín.
- ✧ Perdices a la toledana.
- ✧ Crema helada de naranja.

## Estoy a fin de mes

- ✧ Crema de espinacas.
- ✧ Tortillas boloñesas.
- ✧ Manzanas fritas.

## Con productos básicos hago maravillas

- ✧ *Risotto* al parmesano.
- ✧ Pollo oriental.
- ✧ Tartita a los dos chocolates.





## CREMA DE ESPINACAS

### Ingredientes para 6 personas:

400 g de espinacas, 1/2 l (2 vasos de agua) de caldo de ave, 3 dl (2 vasos de vino) de leche, 300 g de queso parmesano, 1/2 dl (1/2 taza de moka) de nata, aceite de oliva sabor suave de Ybarra, sal, 12 huevos de codorniz, vinagre de vino Ybarra.

### Modo de hacerlo:

1. Rehogar las espinacas con aceite y un poco de sal.
2. Añadir el caldo, la leche y el parmesano y cocerlo 10 minutos. Triturarlo y pasarlo por un chino. Añadir la nata y salpimentarlo.
3. Escalfar los huevos de codorniz en agua hirviendo con vinagre y pasarlo a agua fría con sal. Servir la crema con los huevos escalfados.

**Conservación:** 2 días en nevera. Puede congelarse.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 20 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

### CONSEJO **YBARRA**:

ELABORARLO CON ESPINACAS DE HACIENDA YBARRA. AL SERVIRLO EN LA TAZA, AÑADIR UNA PIZCA DE NUEZ MOSCADA Y UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE YBARRA.



# TORTILLAS BOLOÑESA

## Ingredientes para 6 personas:

6 huevos, 1 cebolla, 200 g de carne picada de añejo, 200 g de salsa de tomate, orégano, albahaca, 50 g de mantequilla, 50 g (1 taza de café) de harina, 4 dl (4 tazas de café) de leche, sal, pimienta y aceite de oliva sabor suave de Ybarra.

## Modo de hacerlo:

**1.** Rehogar la cebolla picada con un poco de aceite hasta que esté ligeramente dorada. Añadir la carne picada y rehogarla. Añadir el vino blanco y dejarlo reducir. Retirarlo del fuego y añadir la mitad del tomate, orégano y albahaca. En una cazuela derretir la mantequilla, añadir la harina y remover sin que llegue a tomar color. Incorporar poco a poco la leche moviendo continuamente con varillas para que no se formen grumos. Salpimentarlo y cocerlo 3 min. hasta que quede brillante. Mezclarlo con el tomate restante. Añadir un par de cucharadas de esta salsa al relleno.

**2.** En un recipiente batir los huevos, sal y pimienta. En una sartén con un poco de aceite, poner el huevo suficiente para cubrir el fondo y cuajarlo ligeramente.

**3.** Colocar en una parte de la tortilla un poco de relleno y doblarla por la mitad. Servir las tortillas acompañadas de la salsa, espolvoreadas con las hierbas y decoradas con tomate frito.



**Conservación:** Tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 20 minutos.

**Tiempo de cocción:** 30 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

### CONSEJO **YBARRA**:

SUSTITUIR LAS TORTILLAS POR CRÊPES Y LA SALSA DE RELLENO POR UN TARRO DE SALSA BOLOÑESA DE YBARRA.



1



2



3



# Estoy a fin de mes

## MANZANAS FRITAS

### Ingredientes para 4 personas:

3 manzanas reinetas, 100 g de harina, 1 clara de huevo, 1 dl y 1/2 de leche, 200 g de azúcar, 1 cucharada de semillas de sésamo, zumo de limón.

### Modo de hacerlo:

Pelar las manzanas, descorazonarlas, cortarlas en cuartos y rociarlas con zumo de limón. Batir las claras y la leche con un tenedor, incorporar la harina y dejarlo reposar 10 min. Pasar los trozos de manzana por la pasta y freírlos. Poner el azúcar en una cazuela con 1 dl de agua, cocerla hasta que se caramelicé y agregar el sésamo. Bañar las manzanas y presentarlas sobre un plato ligeramente untado de aceite para que no se peguen.

**Conservación:** 2 días en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 10 minutos más tiempo de reposo.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Servirlas con nata semimontada.



# LASAÑA DE CALABACÍN

### Ingredientes para 6 personas:

20 hojas de lasaña, 2 calabacines, 2 tomates, 3 bolas de queso *Mozzarella*, sal, aceite de oliva, cebollino.

Salsa: 30 g de mantequilla, 30 g de harina, 1/2 l de leche, sal, pimienta negra.

### Modo de hacerlo:

**1.** Cocer las hojas de lasaña y guardarlas con papel film entre cada hoja. Cortar los calabacines a lo largo en láminas finas y asarlos a 200 °C con un poco de aceite y sal hasta que estén tiernos (15 min. aprox). Pelar los tomates, retirarles la pulpa y cortar la carne en dados. Cortar la *Mozzarella* en rodajas finas. Salsa: Derretir la mantequilla, añadir la harina y cocerlo unos minutos moviendo con varillas. Salpimentarla. Sobre una base de *bechamel*, colocar capas alternas de pasta, calabacín, *mozzarella*, tomate... Y terminar con salsa. Hornearlo a 200 °C, 10 min. aprox. Decorarlo con cebollino picado.

**Conservación:** Puede congelarse.

**Tiempo de elaboración:** 15 minutos.

**Tiempo de cocción:** 45 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Para pelar el tomate, cortar una cruz en la base, hervirlo unos segundos y la piel saldrá con facilidad.



## PERDICES A LA TOLEDANA

### Ingredientes para 6 personas:

6 perdices, 3 cebollas, 1 cabeza de ajos, 3 zanahorias, 2 dl (2 tazas de moka) de vino tinto, 2 hojas de laurel, 10 granos de pimienta negra, aceite de oliva, sal.

### Modo de hacerlo:

1. Cortar la cebolla y la zanahoria en juliana y rehogarlo en aceite. Añadir el ajo en dientes enteros y rehogarlo.
2. Atar las perdices con hilo y salpimentarlas. Dorarlas en aceite de oliva.
3. Añadir las perdices a las verduras, incorporar el vino, el laurel, la pimienta y cubrirlo con agua. Cocerlo 1 h y 1/2 aprox. hasta que las perdices estén tiernas. Presentar una perdz por persona, acompañada de las verduras.



**Conservación:** 2 días en nevera. Congelan muy bien.

**Tiempo de elaboración:** 20 min.

**Tiempo de cocción:** 90 min. aprox.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Cocer las perdices en olla exprés durante 3/4 de hora o en olla rápida 25 minutos.



[REDACTED]



# Cocino y congelo

## CREMA HELADA DE NARANJA

### Ingredientes para 6 personas:

8 naranjas, 2 dl (2 tazas de moka) de nata,  
100 g (una taza de moka) de azúcar, 3 claras.

### Modo de hacerlo:

1. Abrir una tapa a las naranjas y vaciar la pulpa. Triturarla y colarla. Reservar las naranjas y el zumo.
2. Montar la nata muy fría con varillas. Reservarla en la nevera. Montar las claras a punto de nieve, añadir el azúcar y seguir batiendo hasta que se haga un merengue firme y brillante.
3. Mezclar el zumo de naranja con el merengue suavemente para no bajar las claras. Añadir por último la nata montada. Rellenar las naranjas con la crema y meterla en el congelador durante, por lo menos 3 horas.

**Conservación:** 3 meses en congelador.

**Tiempo de elaboración:** 25 minutos.

**Tiempo de congelador:** 3 horas.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Añadir un chorrito de Cointreau o Grand Marnier a la crema antes de congelar. flambearla antes de servir con el licor. Servir la crema dentro de las naranjas sin congelar, como si fuera una *mousse*.



### **RISOTTO AL PARMESANO**

#### **Ingredientes para 6 personas:**

1 cebolla grande, 3 tazas de arroz redondo, 1 vaso (de agua) de vino tinto, 1 l de caldo de carne, 200 g de queso parmesano, aceite de oliva, sal.

#### **Modo de hacerlo:**

**1.** Pelar y picar la cebolla muy menuda. Rehogarla con un poco de aceite y sal hasta que esté transparente, sin que tome color. Añadir el arroz y rehogarlo hasta que los granos estén transparentes. Incorporar el vino y cocerlo hasta que se reduzca y el arroz vuelva a estar seco. Regar con el caldo, primero una cantidad pequeña y cocerla hasta que se reduzca el líquido, añadir otra cantidad y repetir hasta que el arroz esté tierno. Sazonar y añadir el queso laminado o rallado. Dejarlo reposar 5 min.

**Conservación:** Tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 35 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Utilizar vino fino de Jerez.





# Con productos básicos...

## POLLO ORIENTAL

### Ingredientes para 6 personas:

1 pollo deshuesado y troceado, 1 manojo de cebolletas, 1 pimiento rojo, 1 vaso (de agua) de caldo de ave, 1/2 vaso (de agua) de salsa de soja, 200 g de almendras enteras, aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, sal, perejil picado.

### Modo de hacerlo:

**1.** Sazonar el pollo y dorarlo en un wok con un poco de aceite, retirarlo. Cortar las verduras en juliana y rehogarlas en el wok. Freír las almendras aparte en una sartén.

**2.** Añadir el pollo a las verduras, con el caldo, la salsa de soja y las almendras. Cocerlo 20 minutos y añadir el perejil picado.

**Conservación:** Puede congelarse. 2 días en nevera.

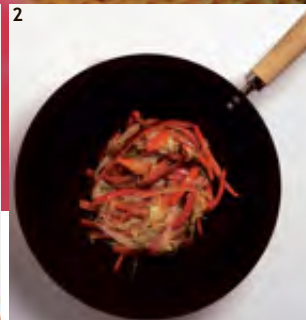
**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 40 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

### CONSEJO **YBARRA**:

SUSTITUIR LAS VERDURAS POR BROTES DE SOJA DE HACIENDA YBARRA, REHOGADO CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y VINAGRE BALSÁMICO DE MÓDENA DE YBARRA.





# TARTITA A LOS DOS CHOCOLATES

## Ingredientes para 6 personas:

400 g de chocolate negro, 400 g de mantequilla, 300 g (2 vasos de vino) de azúcar, 10 huevos, 2 cucharadas de harina, 1 cucharada de café soluble, sal. Mousse de chocolate blanco: 300 g de chocolate blanco, 3 dl (3 tazas de moka) de nata.

## Modo de hacerlo:

1. Derretir el chocolate negro y la mantequilla en el microondas y dejarlo templar. Añadir el azúcar, los huevos, la harina, el café y una pizca de sal. Verterlo sobre una bandeja del horno con papel antiadherente. Hornearlo a 160 °C 15 min. aprox. Dejarlo enfriar.
2. Recortar discos de bizcocho con aros individuales.
3. Derretir el chocolate blanco y dejarlo templar. Montar la nata y mezclarlo. Cubrir el bizcocho con la *mousse* dentro del aro, enfriarlo y presentar las tartas una de cada lado.

**Conservación:** 2 días en nevera.

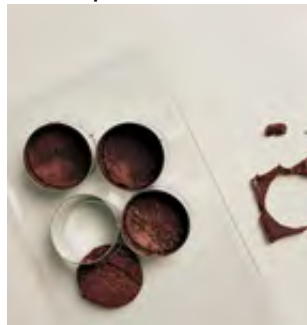
**Tiempo de elaboración:** 20 minutos.

**Tiempo de cocción:** 25 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

## Nuestro truco:

Utilizar sólo chocolate negro y poner una capa de mermelada entre un disco y la *mousse*. Hacer una sola tarta grande con un aro de pastelería de 22 cm. o cualquier otro molde.





## aceite de oliva

**adereza** tu vinagreta con aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, vinagre de Jerez Ybarra y mayonesa a la mostaza de Ybarra. Enriquecerá cualquier ensalada.

**enriquece** tu pescado al vapor con una vinagreta de aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, vinagre Balsámico de Módena Ybarra, sal, pimienta, cebolla muy picada y un tomate en dados.

## verduras

Te volverás **adicta** a la tortilla de espinacas de la Hacienda Ybarra, un poco de pan rallado, sal, pimienta y queso parmesano rallado.

Pon en un bol judías verdes templadas de Hacienda Ybarra, pasta de espiral cocida, tacos de mozzarella, tomate troceado y anchoas. Salpimenta y añade Virgen Extra y Vinagre Balsámico de Módena de Ybarra. **Equilibrado y especial.**



# 100% comodidad

### algo NUEVO:

en una sartén, pon un chorreón de Virgen Extra de Ybarra, nata líquida, langostinos pelados y trozos de *bacon*, cuando se reduzca viértelo sobre un bol con escarola o lechuga y para terminar, pon una pizca de vinagre Balsámico de Módena de Ybarra ¡buenísimo!

**algo NUEVO:** La pasta y el brócoli escurrido de Hacienda Ybarra se gustan, mézclalos con piñones tostados, pasas y un chorreón de aceite de oliva Virgen Extra de Ybarra.



## con mayonesa

Bate 3 cucharadas de mayonesa Ybarra con otras 3 de yogurt natural y 1 cucharada y media de vinagre de Jerez de Ybarra. Salpiméntalo y añádele 3 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra de Ybarra. Verás cómo **favorece** las ensaladas de pasta.

¿Has probado a **gratinar** la mayonesa 100% aceite de oliva de Ybarra sobre merluza y una base de Espinacas y Patatas de Hacienda Ybarra?



## tomate y pisto

Pon un tarro de Pisto Ybarra en un recipiente para hornear, 1 ó 2 huevos y un poco de queso rallado. Calientalo en el microondas 10 minutos.

**Resolverás** una cena en un momento.

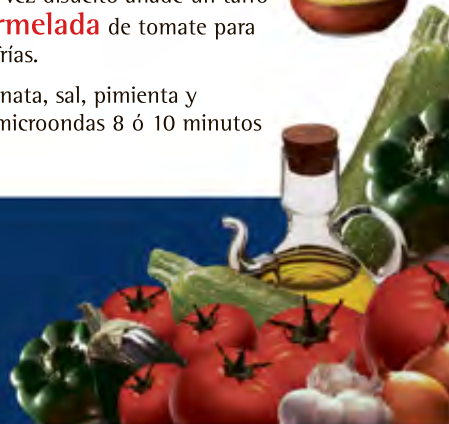
Pon 100 g de azúcar cubierto con agua. Una vez disuelto añade un tarro de Tomate Frito Ybarra. Obtendrás una **mermelada** de tomate para acompañar todo tipo de ensaladas y carnes frías.

Mezcla en un bol: 4 huevos, 2dl y medio de nata, sal, pimienta y dos tarros de Pisto Ybarra. Calientalos en el microondas 8 ó 10 minutos y tendrás un flan de pisto **buenísimo**.



# Recetas

rápidas,  
fáciles  
y sanas



## vinagres

Prueba a aderezar las ensaladas con **varios tipos** de vinagres de Ybarra a la vez: Manzana, Estragón y Finas Hierbas.

Pon en una sartén aceite de oliva Suave de Ybarra y soja de Hacienda Ybarra, pasados 10 minutos añade un chorreón de vinagre Balsámico de Módena Ybarra, y para terminar, unos trozos de pollo previamente hechos.

**Diferente y rapidísimo.**



## salsas

Prepara una **muselina** rebajando Salsa Ligera Ybarra con un poco de leche y gratinándola con lo que quieras.

Rebaja la Salsa Cocktail de Ybarra con un poco de leche para acompañar al arroz con queso emmental, manzanas y anchoas.

**Macera** unas chuletas de cerdo con Salsa Barbacoa o Gaucha de Ybarra y después hazlas en el horno.

Si aligeras la Salsa de Roquefort con leche, puedes presentarla para **acompañar** crudités.





# ¿Quedamos en el jardín?

## Todo frío

- \* Corona de tomate con salsa de berros.
- \* Tapilla al yogur.
- \* Copa de melón.

## Cóctel: Se come con los dedos

- \* Brochetas con queso Feta.
- \* Costillas de lechal.
- \* Tostas de salmón con queso y eneldo.
- \* *Tartare* con alcaparras y *blinis*.
- \* *Sushi* de salmón.
- \* *Swing* de Montse Estruch.
- \* *Croque monsieur*.
- \* Brochetas de jamón con salsa de ciruelas.
- \* Patatitas rellenas de ensalada.
- \* Tartaletas de limón caramelizadas.



A. BERNAD





# CORONA DE TOMATE CON SALSA DE BERROS

## Ingredientes para 4 personas:

3/4 k de tomate natural, 2 pimientos rojos, 1 rama de apio, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de tomate concentrado, 3 hojas de cola de pescado, 3 dl de nata líquida, 2 cucharadas de aceite, 1/2 manojo de berros y 1 tacita de mayonesa.

## Modo de hacerlo:

Pelar el tomate y trocearlo, picar los pimientos, el apio, la cebolla y el ajo. Freír en una sartén con aceite todos los vegetales a fuego lento hasta que estén tiernos. Triturarlos y pasarlos por el chino. Disolver la cola de pescado previamente remojada en 2 cucharadas de agua y añadirlo a la mezcla anterior. Dejarlo enfriar e incorporar la nata montada. Untar ligeramente un molde con aceite, verter la mezcla e introducirlo en la nevera hasta que cuaje. Acompañarlo con una mayonesa mezclada con berros picados.

**Conservación:** 2 días en la nevera. Puede congelarse.

**Tiempo de elaboración:** 20 minutos.

**Tiempo de cocción:** 20 minutos, más nevera.

**Dificultad:** Con algo de experiencia.

**Nuestro truco:** Añadir un poco de bonito o unas gambas cocidas.



# TAPILLA AL YOGUR CON BOLITAS DE COL

## Ingredientes para 6 personas:

1 tapilla de ternera de 1 k y 1/2, 4 yogures, 4 cucharadas de mostaza, 2 cebollas, 1/4 l de caldo de carne, aceite de oliva sabor suave de Ybarra. Bolitas de col: 12 hojas de col cocidas, 100 g de queso cremoso, 50 g de pasas, 50 g de piñones.

## Modo de hacerlo:

1. Macerar la tapilla con el yogur y la mostaza 24 horas en la nevera.
2. Rehogar la cebolla cortada en juliana hasta que esté ligeramente dorada. Añadirlo a la tapilla con yogur. Asarlo al horno 200 °C 30 min. aprox.
3. Mezclar el queso con las pasas y los piñones y rellenar las hojas de col con ayuda de un papel *film*. Darle forma de bolitas. Servir la tapilla fileteada con su salsa y las bolitas de col.

**Conservación:** 2 días en la nevera. La carne puede congelarse.

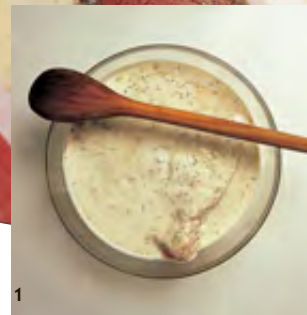
**Tiempo de elaboración:** 15 minutos.

**Tiempo de cocción:** 45 minutos más tiempo de maceración.

**Dificultad:** Principiantes.

## CONSEJO YBARRA

AÑADIR EL ZUMO DE DOS LIMONES Y MACERAR LA CARNE SÓLO DOS HORAS EN LA NEVERA. SUSTITUIR LAS BOLITAS DE COL POR UNA MENESTRA DE HACIENDA YBARRA, REHOGADA CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE YBARRA.



## COPA DE MELÓN

### Ingredientes para 6 personas:

1 melón, 2 dl (2 tazas de café) de cava. *Gelatina de Pedro Ximénez*: 2 dl (2 tazas de café) de Pedro Ximénez, 100 g (1 taza de moka) de azúcar, 1 dl (1 taza de café) de agua, 4 hojas de gelatina, frambuesas para decorar.

### Modo de hacerlo:

1. Abrir una tapa al melón y vaciarlo con ayuda de una cuchara vaciadora.
2. Poner a remojo la gelatina 10 min. Calentar el agua y el azúcar y disolverlo dentro de la gelatina remojada. Añadir el Pedro Ximénez poco a poco. Ponerlo en un molde y cuajarlo en la nevera.
3. Cortar la gelatina en dados. Presentar el melón con la gelatina y regarlo con el cava. Decorarlo con las frambuesas.

**Conservación:** 4 días en nevera.

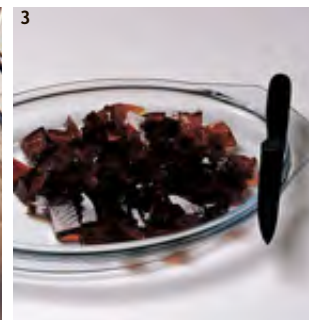
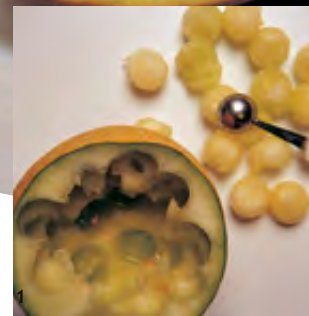
**Tiempo de elaboración:** 15 minutos.

**Tiempo de cocción:** 10 minutos más tiempo de nevera.

**Dificultad:** Principiantes.



**Nuestro truco:** Si se va a preparar con mucha antelación, disminuir la gelatina a 3 hojas.







## BROCHETAS CON QUESO FETA

### Ingredientes para 20 unidades:

200 g de queso Feta, 1 cucharada de hierbas (orégano, hinojo... etc), una cucharada de zumo de limón, 2 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra, hojas de menta, aceitunas negras sin hueso, tomatitos *cherry*.  
Coulis de tomate: 3 tomates maduros, 1 cucharadita de azúcar y otra de aceite de oliva Virgen Extra, una pizca de sal.

### Modo de hacerlo:

Cortar el queso en cubos de 2 cm, mezclarlo con el zumo de limón y el aceite y rebozarlo con las hierbas. Ensartar en cada palillo un cuadrado de queso, tomate, aceituna y hoja de menta. Servirlo frío.  
Coulis: Rallar los tomates sin piel ni pepitas y batirlo con el azúcar, la sal, y el aceite. Regar las brochetas.

**Conservación:** 2 días en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Macerar el queso en la nevera una hora, en un recipiente tapado.



## Cóctel: se come con...

### COSTILLAS DE LECHAL CON TOMATES RELLENOS

#### Ingredientes para 4 personas:

1 costillar de cordero lechal, 1 dl de vino blanco, aceite. **Tomates:** 6 ó 7 tomates *cherry*, 100 g de champiñones, 50 g de bacon, 1 chalota, 2 cucharadas de aceite, 1 vaso pequeño de caldo de carne.

#### Modo de hacerlo:

Limpiar el cordero de grasa, colocarlo en un bandeja de horno espolvoreado de sal y pintado con aceite. Añadir el vino blanco, y meterlo en horno precalentado a 170 °C durante 20 min. aprox. Añadir un chorro de agua a la bandeja y bañar el asado de vez en cuando. Esperar hasta que se dore. **Tomates:** Limpiar los champiñones, lavarlos y picarlos. Sofreír la chalota picada y el bacon cortado en dados. Incorporar los champiñones hasta que se consuma el agua. Espolvorearlo con un poco de harina y revolverlo. Añadir el caldo y cocerlo hasta lograr una crema. Rellenar los tomates y espolvorearlos con orégano. Hornearlos 6 min. a 180 °C con horno precalentado. Presentar las chuletas cortadas y los tomates en brocheta pequeña.

**Conservación:** Tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 45 minutos.

**Dificultad:** Con algo de experiencia.

**Nuestro truco:** Hacer los tomates a la provenzal.



# SWING DE MONTSE ESTRUCH

## Ingredientes para 4 personas:

1 bogavante, 300 g de lomo de bacalao desalado, 100 g de habitas peladas, 100 g de tomate, 100 g de cebolla, 50 g de hojas de menta fresca, pétalos de flores comestibles, piñones, rúcula, azúcar, sal, pimienta.

## Modo de hacerlo:

**1.** En una olla grande, hervir agua con sal e introducir el bogavante. Cuando cambie de color retirarlo rápidamente y dejarlo enfriar en un recipiente con agua y hielo. Sofreír la cebolla en aceite de oliva y un poco de azúcar. Cuando se dore, añadir el tomate sin piel ni pepitas y cocerlo todo junto hasta obtener consistencia de mermelada. Rectificarlo de sal y pimienta. Cortar el bacalao en láminas finas y reservarlo.

**2. Montaje:** Extender papel film en una superficie, colocar las láminas de bacalao algo intercaladas entre sí. Añadir el sofrito de tomate y cebolla, el bogavante cortado en pequeñas rodajas, enrollarlo y hacer bolas. Pintarlas con aceite de oliva. Reservarlas. Pintar el plato con aceite aromático de té verde (mezclar el aceite de oliva con una pequeña cantidad de té verde). Colocar las bolas y, entre ellas, habitas peladas, pétalos de flores, piñones y (optativo) trozos de mandarina. Preparar el pequeño *bouquet* de ensalada con rúcula, flores, crujientes de pan (cortar a lo largo una *baguette* en rodajas, dorarlas en el horno para que queden finas), brotes de espárragos verdes, dos láminas



de trufa y palillos japoneses (de madera), que nos dan el efecto del movimiento del *swing* de golf. Aliñarla.

**Conservación:** 1 día en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 30 minutos.

**Tiempo de cocción:** 45 minutos.

**Dificultad:** Con algo de experiencia.

**Nuestro truco:** Suprimir los adornos.

# Cóctel: se come con...

## CANAPÉS DE SALMÓN

### \* *SUSHI*

#### Ingredientes para 12 unidades:

1 vaso de arroz, 2 cucharadas de vinagre de arroz, 2 cucharadas de azúcar y sal, 1 lomo de salmón fresco.

#### Modo de hacerlo:

Remojar el arroz en agua durante 1 h. Escurrirlo. Poner a cocer el arroz con su mismo volumen de agua y una pizca de sal. Cuando se haya absorbido el líquido, retirarlo del fuego y añadir el vinagre de arroz mezclado con el azúcar. Dejarlo reposar unos minutos. Formar bolas con las manos mojadas en agua fría. Cortar el lomo de salmón en lonchas y cubrirlo con él. Servirlo acompañado de salsa de soja rebajada con sake o vino blanco.

### \* \* *EN TOSTAS*

#### Ingredientes para 4 personas:

4 lonchas de salmón ahumado, 1 terrina de queso cremoso, eneldo, 100 g de huevas de salmón, tostadas redondas.

#### Modo de hacerlo:

Mezclar el queso con el eneldo picado. Sobre papel *film* colocar las lonchas de salmón ahumado formando un rectángulo. Extender la crema de queso y, con ayuda del papel *film*, cerrarlo en forma de rollo. Enfriarlo en la nevera 2 horas. Cortarlo en rodajas y cubrir las tostadas. Coronarlo con huevas de salmón.

### \* \* \* *EN TARTARE*

#### Ingredientes para 6 personas:

*Tartare*: 200 g de salmón fresco, 1 cucharada de alcaparras, 1 chalota, 1 cucharada de mayonesa.  
*Blinis*: 1 huevo, 3 cucharadas de harina, 3 cucharadas de leche, 1 chorrito de aceite, 1 pizca (1/2 cucharadita de café) de levadura de panadero, 1 pizca de sal.

#### Modo de hacerlo:

*Tartare*: Cortar el salmón y la chalota en dados pequeños. Mezclarlo con las alcaparras y la mayonesa.  
*Blinis*: Separar la yema de la clara y mezclarla con la harina, la leche, el aceite, la levadura y la sal. Montar la clara a punto de nieve y añadirla a la masa con movimientos envolventes. Hacerlos en una sartén engrasada con ayuda de una cuchara hasta que se doren (2 ó 3 min. aprox.) por ambos lados. Para presentarlo, cubrir cada *blini* con una cucharada de *tartare*. Acompañarlo de nata agria o queso fresco.





# Cóctel: se come con...

## *CROQUE MONSIEUR*

### Ingredientes para 4 personas:

8 rebanadas de pan de molde, 60 g de queso Gruyère rallado, 4 lonchas de jamón dulce, 1 huevo, aceite de oliva.

### Modo de hacerlo:

Untar las rebanadas con mantequilla por un lado. Batir el huevo con sal y pimienta, agregar el queso y mezclarlo bien. Pasar por huevo las lonchas de jamón y colocarlo entre 2 rebanadas de pan. Freírlo hasta que se doren. Presentarlo caliente cortado en cuadrados.

**Conservación:** Congelarlo sin freír.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 5 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Dejar que el jamón se empape bien en el huevo y, al freírlo, que quede mezclado con el pan.



# PATATITAS RELLENAS DE ENSALADA

## Ingredientes para 6 personas:

18 patatitas, 1 manojo de rúcula, 1 manojo de berros, 1/4 de escarola, 2 tomates, 1 bolsa de rábanos.

**Aliño:** 4 cucharadas de mostaza dulce, 2 cucharadas de vinagre, 10 cucharadas de aceite de oliva, sal.

## Modo de hacerlo:

Lavar las patatas con un cepillo. Asarlas a 200 °C 20 min. en el horno o en el microondas 5 min. hasta que estén blandas, sin que se seque el interior. Dejarlas templar, retirar el copete y quitarles la pulpa con una cuchara *parisiense*.

**Aliño:** Mezclar la mostaza, el vinagre y la sal, añadir poco a poco el aceite hasta obtener una salsa lisa y uniforme. Pintar el interior de las patatas con el aliño. Trocear los tomates. Cortar los rábanos. Mezclar la rúcula, los berros y la escarola troceada con el aliño. Rellenar las patatitas y adornarlas con el tomate, rábano y algunas hojas.

**Conservación:** Tomarlas en el día.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 25 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Hacerlas en caliente con jamón y queso y servir las tibias cubiertas con bechamel.





## Cóctel: se come con...

### BROCHETAS DE JAMÓN CON SALSA DE CIRUELAS

#### Ingredientes para 4 personas:

2 lonchas gruesas de jamón ahumado, 1 frasco de mermelada de ciruelas, hierbas aromáticas: albahaca y orégano.

#### Modo de hacerlo:

Cortar las lonchas de jamón en tacos, insertarlas en un palillo y pintarlas con un poco de aceite. Pasarlas por la parrilla 3 ó 4 min. por ambos lados.

En una cazuela, poner la mermelada de ciruela con 1/2 dl de agua. Hervirlo, pasarlo por el chino y agregarle las hierbas aromáticas. Presentarlo con la salsa en un cuenco cubierto con las brochetas.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 10 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Preparar una salsa de ciruelas rojas, cociéndolas en un jarabe de la misma cantidad de agua y azúcar, hasta que se deshaga la pulpa.





## TARDALETAS DE LIMÓN CARAMELIZADAS

### Ingredientes para 12 tartaletas:

1 huevo, 2 cucharadas de azúcar, zumo de 1 limón y su ralladura, 3 cucharadas de nata líquida, 3 cucharadas de azúcar para caramelizar.

### Modo de hacerlo:

Calentar el horno a 190 °C, batir el huevo con azúcar, incorporar la ralladura, el zumo y mezclarlo bien con la nata. Repartirlo en las tartaletas y hornearlo entre 5 y 8 min. a 190 °C hasta que adquiera consistencia. Dejarlo enfriar, espolvorearlo con azúcar y gratinarlo.

**Conservación:** Puede congelarse.

**Tiempo de elaboración:** 5 minutos.

**Tiempo de cocción:** 10 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Coronarlo con una clara batida a punto de nieve con una cucharada de azúcar y gratinarlo.





# Platos de invierno

## ¿Calorías a mí?

- \* Sopa de cebolla.
- \* Chuletas a la barbacoa.
- \* Leche frita al chocolate.

## En el campo

- \* Ensalada templada de verduras.
- \* Arroz con conejo.
- \* Tarta de arándanos.

## Momento *après ski*

- \* Pochas con almejas.
- \* Lomo de bonito con chiles.
- \* Tarta capuchina.





# ENSALADA TEMPLADA DE VERDURAS

### Ingredientes para 6 personas:

1 bote de habas en conserva, 1 bote de alcachofas, 1 caja de tomates *cherry*, 100 g de jamón serrano, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 vaso (de agua) de aceite de oliva Virgen Extra de Ybarra, 1/3 de vaso (de agua) de vinagre y sal.

### Modo de hacerlo:

1. Picar la cebolla y el ajo y rehogarlo en un poco de aceite. Salpimentarlo.
2. Escurrir las verduras, lavarlas en agua fría, escurrirlas y mezclarlas. Aparte, cortar en dos los tomates. Añadir la vinagreta con la cebolla y el ajo y dejarlo macerar 1 hora. Añadir los tomates y el jamón.

**Conservación:** 2 días en nevera.

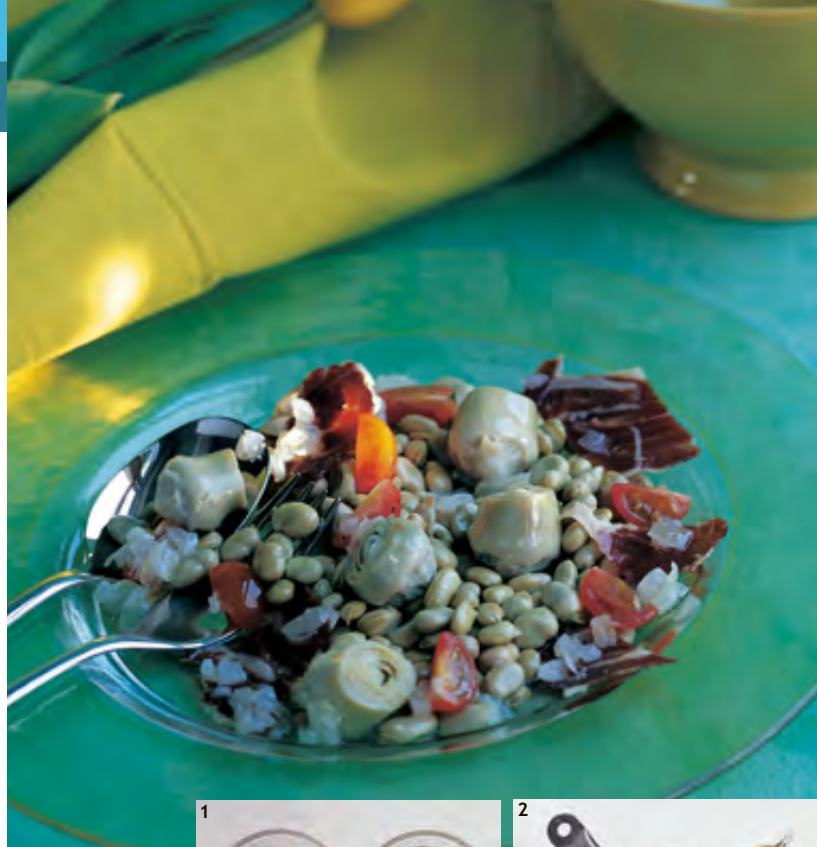
**Tiempo de elaboración:** 15 minutos.

**Tiempo de cocción:** 15 min. más tiempo de maceración.

**Dificultad:** Principiantes.

### CONSEJO **YBARRA**:

EMPLEAR HABITAS FRITAS Y ALCACHOFAS EN MITADES DE HACIENDA YBARRA. UTILIZAR VINAGRE BALSÁMICO DE MÓDENA O DE MANZANA DE YBARRA.





# ARROZ CON CONEJO

## Ingredientes para 6 personas:

1 conejo, 2 cebollas, 1 pimiento verde, 1 vaso de vino blanco, 75 g de tomate frito, 4 dientes de ajo, 2 cucharadas de perejil picado, 1 hoja de laurel, 6 tacitas de arroz, 12 tacitas de caldo de ave.

## Modo de hacerlo:

1. Trocear el conejo. Dorarlo al fuego en aceite de oliva Virgen Extra Ybarra y retirarlo.
2. Rehogar las verduras peladas y picadas. Añadir el tomate y desglasar (raspar el fondo con espumadera) con el vino. Dejarlo que se reduzca. Hacer un majado con el ajo y perejil. Añadirlo al guiso con el conejo y la hoja de laurel.
3. Añadir el arroz y rehogarlo ligeramente. Incorporar el caldo de ave y cocerlo 20 minutos a fuego medio hasta que el caldo se haya consumido. Dejarlo reposar 5 minutos. Presentarlo en fuente o paellera.

**Conservación:** Tomarlo en el día.

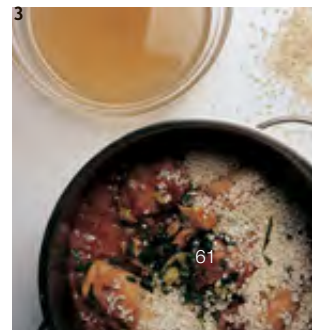
**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 45 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

## CONSEJO YBARRA:

AROMATIZAR EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA YBARRA CON ROMERO Y TOMILLO, DURANTE 3 Ó 4 DÍAS Y REHOGAR CON ÉL LAS VERDURAS. SUSTITUIR LOS TOMATES, PIMIENTOS Y CEBOLLA, POR UN TARRO DE PISTO O SOFRITO YBARRA. SI SE PREPARA EN OLLA EXPRÉS DEBE COCER 10 MIN.



# En el campo

## TARTA DE ARÁNDANOS

### Ingredientes para 6 personas:

225 g de masa de hojaldre, 100 g de mantequilla, 100 g de azúcar, 2 huevos, 1 cucharada de harina, 100 g de almendras molidas, 1 cucharada de miga de pan fresca, 300 g de arándanos, 2 cucharadas de jalea de albaricoque, almendras tostadas y picadas.

### Modo de hacerlo:

Calentar el horno unos minutos a 200 °C, forrar un molde con la masa estirada, pinchar el fondo, poner papel de aluminio y rellenarlo con unas judías secas. Enfriarlo 30 min. en la nevera. Hornearlo 15 minutos, retirar el papel y las judías. Batir la mantequilla con el azúcar, añadir los huevos, mezclar la harina y almendras molidas. Esparcir las migas de pan sobre el fondo del molde. Añadir una capa de arándanos (la mitad de la fruta), esparcir la mezcla de almendra y hornearlo 30 min. a 200 °C. Calentar la jalea con una cucharada de agua, agregar el resto de arándanos y calentarlo hasta que se abran. Cubrir la tarta y espolvorearla con las almendras.

**Conservación:** 2 días en nevera. Puede congelarse.

**Tiempo de elaboración:** 20 minutos.

**Tiempo de cocción:** 45 minutos más tiempo de nevera.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** La miga de pan sirve para absorber el zumo de la fruta y evitar que la masa se humedezca.





# ¿Calorias a mí?

## SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes para 6 personas:

6 cebollas grandes, 1 poco de aceite de oliva,  
1l y 1/2 (6 vasos de agua) de caldo de carne,  
12 rebanadas de pan, 200 g de queso Gruyère rallado.

### Modo de hacerlo:

1. Calentar el aceite en una sartén y estofar lentamente las cebollas cortadas en juliana fina. Cuando estén muy blandas, escurrir el exceso de grasa, añadir el caldo y cocerlo 20 min.
2. Tostar las rebanadas de pan.
3. Pasar la sopa a cazuelas de horno o de barro, cubrirla con queso rallado, unas rebanadas de pan y más queso rallado. Gratinarlo en el horno hasta que se dore el queso. Servirlo muy caliente en los mismos cuencos de horno.

**Conservación:** Tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 40 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Añadir un chorrito de vino blanco o Jerez seco a la sopa.





# ¿Calorias a mí?

## CHULETAS A LA BARBACOA

Ingredientes para 6 personas:

2 k de chuletas de cerdo. Salsa barbacoa: 1 lata pequeña de melocotones en almíbar, 200 g (2 tazas de moka) de azúcar moreno, 2 cucharadas de ketchup, 2 cucharadas de vinagre, 2 cucharadas de salsa de soja, 2 cucharadas de jengibre en polvo, 1 cucharada de sal, 1 cucharada de pimienta negra, 2 dientes de ajo. Patatas: 2 patatas grandes, sal, curry, pimentón, aceite de oliva sabor suave Ybarra.

### Modo de hacerlo:

1. Triturar todos los ingredientes de la salsa.
2. Macerar las chuletas cubiertas con la salsa durante 2 horas. Asarlas al horno a 200 °C 30 min. aprox.
3. Patatas: Pelar las patatas, cortar con pelador tiras de patata y remojarlas unos minutos en agua fría. Escurrirlas y freírlas en abundante aceite caliente hasta que se doren. Sazonarlas con una mezcla de la sal y las especias. Servirlo todo junto.

**Conservación:** Tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 2 horas de maceración y 30 min. de horno.

**Dificultad:** Principiantes.



### CONSEJO YBARRA:

SUSTITUIR TODOS LOS INGREDIENTES DE LA MACERACIÓN POR SALSA BARBACOA O GAUCHA DE YBARRA. UTILIZAR PATATAS DE HACIENDA YBARRA, BIEN ESCURRIDAS Y PASADAS POR LA FREIDORA. UTILIZAR SOLOMILLO DE CERDO EN LUGAR DE CHULETAS Y REDUCIR LA COCCIÓN A 20 MIN.





# LECHE FRITA AL CHOCOLATE

Ingredientes para 6 personas:

3 yemas, 2 dl y 1/2 (1 vaso de agua) de leche, 75 g (1/2 vaso de vino) de azúcar, 1 cucharada de harina, 1 cucharada de Maizena, huevo batido, harina, aceite de oliva suave. Salsa de naranja: 100 g (1 taza de moka) de azúcar, 1 chorrito de agua, 2 vasos de zumo de naranja, piel de naranja cortada en juliana, *physalis*.

## Modo de hacerlo:

1. Calentar la leche. Batir las yemas con el azúcar, incorporar la harina y la Maizena. Verter la leche hirviendo sobre esta mezcla y batirla hasta obtener una crema. Devolverlo al fuego hasta que hierva, sin dejar de mover con varillas. Verterla sobre el chocolate troceado y mezclarlo. Pasarlo a un molde rectangular o cuadrado y enfriarlo 3 horas en la nevera. Cortarlo en cuadros y rebozarlos con harina y huevo batido. Freírlo en abundante aceite caliente. Pasarle un papel absorbente.

2. Salsa de naranja: Calentar azúcar y el agua hasta que se caramelice. Añadir al caramelo el zumo de naranja y cocerlo 5 minutos. Dejarlo enfriar. Servir la leche frita con la salsa de naranja. Decorarlo con la juliana de naranja y los *physalis*.

Conservación: Sin freír admite congelación.

Tiempo de elaboración: 30 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos más tiempo de nevera.

Dificultad: Principiantes.

Nuestro truco: Aromatizar la leche con café.





### POCHAS CON ALMEJAS

#### Ingredientes para 6 personas:

500 g de pochas, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 2 cucharadas de perejil picado, 400 g de almejas, 2 dl (2 tazas de moka) de vino blanco, 1 l (4 vasos de agua) de caldo de pescado, 1 cucharada de harina y aceite de oliva.

#### Modo de hacerlo:

1. Rehogar la cebolla troceada con el ajo. Agregar el vino y dejarlo evaporar. Añadir la harina, rehogarlo unos minutos e incorporar el caldo. Cocerlo todo junto unos minutos.
2. Añadir las pochas y cocerlas hasta que estén tiernas.
3. Añadir las almejas y dejar que se abran con el calor. Espolvorearlo de perejil y presentarlo en fuente de servir.

**Conservación:** Congelarlo sin las almejas. Dos días en nevera.

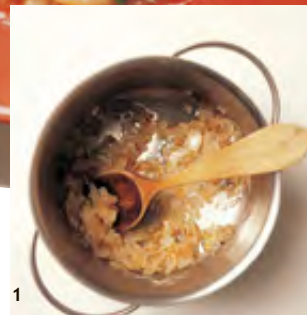
**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 40 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.



**Nuestro truco:** Utilizar un bote de pochas ya cocidas y añadirle el rehogado y las almejas. Prepararlo con alubias blancas.



1



2



3

# LOMO DE BONITO CON CHILES

## Ingredientes para 6 personas:

2 lomos de bonito, aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, 1 diente de ajo, 1 manojo de albahaca, 1 manojo de romero, sal. Chile verde: 1 cebolla, 1 pimiento verde, 10 chiles verdes, el zumo de 1 limón, sal. Puré de batata: 1 batata grande, 1 dl (1 taza de moka) de leche, 1 dl y 1/2 (1 taza y 1/2 de moka) de nata líquida, la ralladura de 2 limones, sal.

## Modo de hacerlo:

1. Cubrir los lomos de bonito con el aceite, el ajo en ruedas, la albahaca, el romero y sal y hornearlo a 120 °C 1 hora. Ecurrir el aceite.
2. Trocear la cebolla, el pimiento y los chiles. Macerarlo con zumo de limón durante 1 hora. Salpimentarlo.
3. Puré de batata: Pelar y trocear la batata. Cocerla en abundante agua sin sal. Triturarla y mezclarla con la leche, la nata, la ralladura de limón y sal. Presentar los lomos con el chile verde y el puré de batata.

**Conservación:** Tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 60 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.



## CONSEJO YBARRA :

SUSTITUIR LA BATATA POR UN TARRO DE PISTO YBARRA. AÑADIR AL ACEITE CONFITADO UNAS GOTAS DE VINAGRE BALSÁMICO DE MÓDENA DE YBARRA.



# Momento *après ski*

## TARTA CAPUCHINA

### Ingredientes para 6 personas:

11 yemas, 2 huevos enteros, 1 cucharada de Maizena, 4 dl (4 tazas de moka) de agua, 500 g (2 vasos de agua) de azúcar. Baño de yema: 6 yemas, 100 g (1 taza de moka) de azúcar, 4 cucharadas de agua. Merengue de café: 3 claras, 150 g (1 vaso de vino) de azúcar, 2 cucharadas de café soluble, azúcar glas para espolvorear.

### Modo de hacerlo:

**1.** Montar las yemas con los huevos hasta que adquieran punto de relieve (quede espeso), añadir la Maizena hasta que se mezcle bien. Pasar la masa a un molde genovés y hornearla a 180 °C 20 min. aprox. Cocer en un cazo el agua y el azúcar cinco minutos. Bañar el bizcocho con este almíbar y dejarlo reposar doce horas en la nevera. Desmoldarlo.

**2.** Baño de yema: Cocer el agua y el azúcar 5 minutos y retirarlo del fuego. Batir y pasar las yemas por un colador; incorporarlas con varillas al almíbar. Devolverlo al fuego y dejarlo que rompa a hervir sin parar de moverlo con varillas. Extender el baño de yema por la superficie de la tarta y dejarlo endurecer.

**3.** Merengue: Montar las claras a punto de nieve, añadir el azúcar y el café soluble y seguir batiendo hasta que estén completamente disueltas. Introducirlo en una manga pastelera con boquilla rizada. Extenderla

sobre la tarta y espolvorear la superficie con azúcar glas. Quemarla con un quemador con rombos. Decorar el borde de la tarta con el merengue.

### Conservación:

2 días en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 30 minutos.

### Tiempo de cocción:

60 minutos más tiempo de nevera.

**Dificultad:** Con algo de experiencia.

**Nuestro truco:** Prepararla de víspera pero decorarla justo antes de servirla.









# Nunca he pisado la cocina

## No tengo tiempo

- \* Revuelto de ajetes.
- \* Merluza a la plancha con vinagreta de tomate.
- \* Croquetas de membrillo.

## El mínimo esfuerzo

- \* Salteado de patatas y setas.
- \* Escabeche de pavo.
- \* Tartaletas con frutas tropicales.

## Se quedarán perplejos

- \* Ensalada de *cuscús*.
- \* Hamburguesas de bonito.
- \* Mandarinas con *sabayón*.

## Con latas, conservas y precocinados

- \* Ensalada de lentejas y canónigos.
- \* *Raviolis* de huevo escalfado.
- \* Milhojas de requesón y membrillo.





# Se quedaran perplejos

## ENSALADA DE CUSCÚS

### Ingredientes para 6 personas:

200 g de *cuscús*, aceite de oliva Virgen Extra, 2 limas, 150 g de aceitunas negras. **Pimiento dulce:** 1 pimiento rojo, 1 dl (una taza de moka) de agua, 100 g (una taza de moka) de azúcar.

### Modo de hacer el pimiento dulce:

1. Pelarlo y cortarlo en dados pequeños. Cocerlo con el agua y el azúcar 10 minutos. Escurrirlo.
2. Rehidratar el *cuscús* con su mismo volumen en agua fría y aderezarlo con el aceite, una pizca de sal y la ralladura de las limas. Dejarlo en reposo hasta que absorba todo el agua y quede blando.
3. Mezclar el *cuscús* con el pimiento dulce y la aceitunas picadas. Poner un aro sobre un plato, rellenarlo y coronarlo con pimiento.

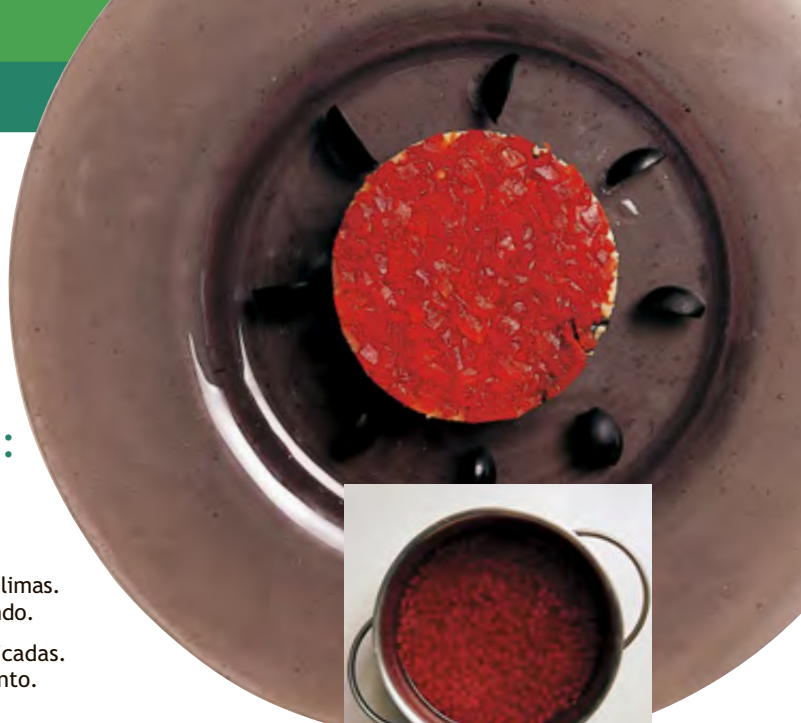
**Conservación:** Tomarlo en el día.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 10 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Sustituir el pimiento rojo por pimientos del piquillo en conserva.





# HAMBURGUESAS DE ATÚN

## Ingredientes para 6 personas:

600 g de atún, 1 chalota, 2 limones, 1 huevo, 1 cucharada de pan rallado, pimienta negra molida, sal, harina, aceite. Salteado de tomates: 2 tomates, 2 cucharadas de azúcar, un chorrito de salsa de soja, 1 diente de ajo.

## Modo de hacerlo:

1. Rehogar la chalota picada en aceite. Trocear el atún y mezclarlo con la chalota, la ralladura de los limones, el huevo y el pan rallado. Salpimentarlo.

2. Formar hamburguesas pequeñas, pasarlas por harina y freírlas hasta que estén hechas por el centro.

3. Salteado de tomates. Pelar los tomates y cortarlos en tiras. Cocer en su jugo los tomates, azúcar, salsa de soja y el diente de ajo pelado, hasta que esté seco. Servirlo con las hamburguesas.

**Conservación:** Pueden congelarse sin freírse.

**Tiempo de elaboración:** 20 minutos.

**Tiempo de cocción:** 30 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Utilizar filetes de merluza congelados, y acompañarlo de pimientos del piquillo de Lodosa.



# Se quedarán perplejos

## MANDARINAS CON SABAYÓN

### Ingredientes para 4 personas:

100 g de azúcar, 1 dl y 1/2 de agua, 1 palo de vainilla, 6 mandarinas. **Sabayón:** 3 yemas, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de miel, 1 l y 1/2 de zumo de naranja, 1 cucharadita de Maizena.

### Modo de hacerlo:

Mezclar el agua con el azúcar, añadir la vainilla y hervirlo 10 min. Pelar las mandarinas, cortarlas en rodajas y rociarlas con el almíbar. Conservarlas en la nevera. Modo de hacer el **sabayón:** En un cazo de doble fondo o al baño María, mezclar las yemas con el azúcar, miel y Maizena. Incorporar el zumo de naranja y hervirlo sin parar de revolver. Retirarlo y dejarlo entibiar. Colocar las mandarinas en fuente refractaria, cubrirlas con la crema, espolvorearlas con azúcar y gratinarlas.

**Conservación:** Tomarlo recién hecho. Sin gratinar, dos días en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 20 minutos.

**Tiempo de cocción:** 25 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Mezclar pomelo, naranja y mandarina troceados y acompañarlo con la salsa.





## No tengo tiempo

### REVUELTO DE AJETES

#### Ingredientes para 6 personas:

6 huevos, 6 yemas, 1 cucharada de pimienta negra en grano, sal, 1 manojo de ajetes.

#### Modo de hacerlo:

Machacar la pimienta en un mortero. Batir los huevos con las yemas, sazonarlo con sal y pimienta. Ponerlo en un cazo a muy baja temperatura moviendo con una cuchara de madera hasta que espese, sin que se formen coágulos. Cortar el manojo de ajetes en juliana fina. Incorporarlo a los huevos en el último momento para que no pierdan la textura crujiente.

**Tiempo de elaboración:** 15 min.

**Tiempo de cocción:** 10 min.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Parar la cocción con un chorro de leche o queso cremoso para que no se hagan demasiado.





# No tengo tiempo

## MERLUZA A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE TOMATE

### Ingredientes para 4 personas:

4 lomos de merluza, 4 tomates rojos, perejil, 3 cucharadas de vinagre de sidra, 9 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra, sal.

### Modo de hacerlo:

Pelar los tomates, cortarlos por la mitad, quitarles las pepitas y cortarlos en dados pequeños. Mezclar en un cuenco el vinagre, la sal y el aceite. Batirlo y añadir los dados de tomate y perejil picado. En una plancha o sartén ligeramente engrasada, hacer los lomos de merluza salpimentados. Servir el pescado rodeado de la vinagreta.

**Conservación:** Tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 5 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Para pelar los tomates, hacer una cruz con la punta del cuchillo, e introducirlos un segundo en agua hirviendo.





# CROQUETAS DE MEMBRILLO

## Ingredientes para 4 personas:

400 g de membrillo, 2 huevos, pan rallado fino, aceite de oliva.

## Modo de hacerlo:

Cortar el membrillo en rectángulos de 5 x 1,5 cm. Pasarlo por huevo batido y pan rallado, freírlo en abundante aceite y ensartarlo en palillos. Acompañarlo de una salsa de yogur que se prepara con yogur natural, unas gotas de limón, una cucharadita de miel y hojas de menta picada.

**Conservación:** Puede congelarse sin freír.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 5 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Sustituir el palillo por un palo de canela en el que se ensarta el membrillo antes de freírlo.





## El mínimo esfuerzo

### SALTEADO DE PATATAS

#### Ingredientes para 6 personas:

4 chalotas, 500 g de chantarelas (setas), 12 patatas nuevas, 2 vasos (de agua) de caldo de ave o pollo, 2 trufas negras, 4 ramas de tomillo, sal.

#### Modo de hacerlo:

Picar las chalotas y rehogarlas con un poco de aceite y sal hasta que se doren. Limpiar las patatas con un cepillo y cortarlas en rodajas gruesas, unirlas a las chalotas, incorporar el caldo y cocerlo hasta que las patatas estén casi blandas. Retirar el pie de las setas y limpiarlas con un trapo húmedo. Si tuvieran arena, pasarlas por un chorro de agua fría y trocearlas. Añadir las setas y un poco de tomillo a las patatas y rehogarlo a fuego fuerte unos minutos.

**Conservación:** 2 días en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 10 min.

**Tiempo de cocción:** 35 min.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Conviene hacerlo en wok (sartén oriental de hierro), así no se deshace la patata.



## ESCABECHE DE PAVO

### Ingredientes para 6 personas:

1 pechuga de pavo, 2 cebollas, 2 zanahorias, 1/2 vaso (de agua) de aceite de oliva, 1 vaso (de agua) de vinagre de vino blanco, 2 vasos (de agua) de caldo de ave.

### Modo de hacerlo:

Sazonar el pavo, dorarlo en el aceite y reservarlo. Trocear las cebollas y las zanahorias y rehogarlas en el mismo aceite. Añadir la pechuga de pavo, el vinagre y el caldo, y cocerlo a fuego lento 45 min. Retirarlo del fuego y enfriarlo. Laminar el pavo y servirlo con la salsa.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 60 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Acompañarlo de una ensalada adornada con capuchinas.



# El mínimo esfuerzo

## TARDALETAS CON FRUTAS

### Ingredientes para 6 personas:

250 g de masa brisa precocinada. **Crema:** 3 yemas, 50 g de azúcar, 1/4 l de leche.

**Frutas:** Piña, papaya, mango, etcétera.

### Modo de hacerlo:

Extender la masa, forrar 6 moldes de tartaletas, pintarlos y cocerlos en el horno a 200 °C, 15 minutos. Para preparar la crema, batir las yemas con el azúcar y añadir la leche bien caliente sin dejar de remover. Ponerlo a fuego lento sin parar de batir hasta que espese, retirarlo y dejarlo enfriar. Llenar las tartaletas con la crema y distribuir las frutas cortadas.

**Conservación:** 2 días en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 10 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** La crema puede hacerse de limón o naranja, sustituyendo la leche por la mitad de zumo de uno de los cítricos.







## Con latas, conservas y ...

### ENSALADA DE LENTEJAS Y CANÓNICOS

#### Ingredientes para 6 personas:

1 frasco de lentejas cocidas, 2 zanahorias, 1 calabacín, 1 bolsa de canónigos, 100 g de lacón cocido. Vinagreta: 1 lima, 1 cucharada de mostaza suave, 2 dl (2 tazas de café) de aceite de oliva Virgen Extra, unas gotas de Tabasco.

#### Modo de hacerlo:

1. Escurrir las lentejas. Cortar la zanahoria y el calabacín en dados pequeños y blanquearlo (hervirlo ligeramente, entre 2 y 5 min.) por separado en agua hirviendo con sal. Refrescarlo y trocear el lacón.
2. Vinagreta: Mezclar la ralladura de lima, el zumo de lima, el Tabasco y la mostaza. Montarlo con el aceite. Salpimentarlo.
3. Mezclarlo todo y macerarlo con la vinagreta 1 hora. Para presentarlo, hacer un lecho con los canónigos. Cubrirlo con la ensalada de lentejas y rociarlo con más vinagreta.

**Conservación:** 2 días en nevera.

**Tiempo de elaboración:** 10 min.

**Tiempo de cocción:** 5 min.

**Dificultad:** Principiantes.

#### Nuestro truco:

Enriquecerlo con perdices en escabeche y maíz dulce.



## Con latas, conservas y...

### RAVIOLIS DE HUEVO ESCALFADO

#### Ingredientes para 6 personas:

6 huevos frescos, vinagre, sal, 12 hojas de canelones,  
24 guindillas frescas, 1 frasco de sofrito de Ybarra.

#### Modo de hacerlo:

Cascar los huevos en vasos y añadir un poco de vinagre. Calentar agua con otro chorro de vinagre hasta que esté a punto de ebullición, sin que hierva a borbotones. Verter un huevo dentro del agua y dejarlo hasta que al tocar la clara esté firme y la yema blanda, pasarlo a agua fría con sal y dejarlo 10 min. Repetirlo con todos los huevos. Reservarlo. Cocer las hojas de canelones. Retirarlas y guardarlas con papel *film* entre cada hoja. Pintar los bordes de una hoja de canelón con huevo batido, cubrirlo con un huevo escalfado y otro canelón. Repetirlo con todos los huevos. Colocar los raviolis de huevo sobre el sofrito y hornearlo a 200 °C 10 min. Servirlo con las guindillas.

**Conservación:** Tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 30 minutos.

**Tiempo de cocción:** 30 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Hacerlo con pasta china de Wan ton.



# MILHOJAS DE REQUESÓN Y MEMBRILLO

## Ingredientes para 6 personas:

6 hojas de pasta *brick*, 200 g de membrillo, 200 g de requesón, 2 cucharadas de piñones, 2 cucharadas de azúcar, mantequilla.

## Modo de hacerlo:

Cortar la pasta *brick* en cuadrados, untarla de mantequilla, colocarla en fuente de horno y cocerla a 180 °C, 8 minutos hasta que se dore. Retirla y dejarla enfriar. Caramelizar los piñones con el azúcar a fuego lento. Dejarlos enfriar y picarlos para hacer un crocanti. Cortar el membrillo en dados pequeños y mezclarlo con el requesón y un poco de miel si queremos endulzarlo. Montar el milhojas intercalando las hojas de *brick* con membrillo y requesón. Adornarlo con los piñones.

**Conservación:** Tomarlo recién hecho.

**Tiempo de elaboración:** 10 minutos.

**Tiempo de cocción:** 15 minutos.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:** Sustituir el *brick* por *crêpes*.





---

# Ocasiones muy especiales

## Cumpleaños feliz

- \*Pimientos rellenos.
- \*Lasaña de bonito.
- \*Tarta de queso Carmiña.

## ¡Navidad... Tan fácil!

- \*Pastel de espárragos.
- \*Solomillo a las cuatro pimientas.
- \*Postre de almendra.

## Primera cena de casados

- \*Huevos escalfados con salmorejo.
- \*Galantina de ave.
- \*Peras asadas.







## PASTEL DE ESPÁRRAGOS

### Ingredientes para 6 personas:

2 manojos de espárragos verdes, 50 g de mantequilla, 50 g (1 taza de moka) de harina. 1/4 l (1 vaso de agua) de leche. 4 huevos. 100 g de queso Gruyère rallado, nuez moscada.

**Salsa holandesa:** 3 yemas, 3 cucharadas soperas de agua fría, el zumo de 1 limón, 200 g de mantequilla derretida. **Salsa de tomate:** 1 k de tomates, 2 cebollas sal y azúcar.

### Modo de hacerlo:

1. Trocear los espárragos y cocerlos en agua con sal.
2. Preparar una *bechamel*: Calentar en un cazo la mantequilla, añadir la harina y rehogarlo ligeramente, incorporar la leche y cocerlo unos minutos.
3. Triturar los espárragos, la *bechamel*, los huevos y el queso. Sazonarlo con sal y nuez moscada.
4. Engrasar un molde de *cake* y hornearlo a 160°C durante 1 hora.
5. **Salsa holandesa:** Montar al baño María las yemas con el agua, retirarlo del fuego y añadir poco a poco la mantequilla. Sazonarlo con sal y el zumo.
6. **Salsa de tomate:** Rehogar las cebollas picadas. Cuando estén transparentes, añadir el tomate pelado y troceado. Cocerlo a fuego lento 1 hora, echarle un poco de azúcar y tritarlo. Salpimentarlo. Presentar el pastel cortado o entero con las salsas calientes en salsera aparte.

**Conservación:** 2 días en la nevera

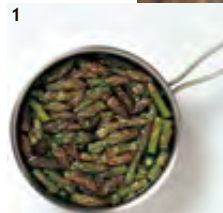
**Tiempo de elaboración:** 40 min.

**Tiempo de cocción:** 90 min.

**Dificultad:** Principiantes.

### CONSEJO YBARRA:

SUSTITUIR LOS ESPÁRRAGOS POR PUERRO, COLIFLOR O BRÓCOLI DE HACIENDA YBARRA. RESULTARÁ MÁS SABROSO CON TOMATE FRITO DE YBARRA



# SOLOMILLO A LAS CUATRO PIMIENTAS

## Ingredientes para 6 personas:

1 k y 1/2 de solomillo, aceite de oliva suave de Ybarra, sal, pimientos variados, 2 dl de caldo de carne, 1 copita de *Jerez seco*, Maizena. **Risotto de trufas:** 1 cebolleta, 250 g de arroz, 2 trufas con su jugo, 1 l de caldo de carne, 50 g de queso Mascarpone, 50 g de queso parmesano. **Patatas a la crema:** 1 k de patatas, 1l de nata líquida, 200 g de queso Emmental rallado, sal, pimienta, nuez moscada.

## Modo de hacerlo:

1. Salpimentar el solomillo. Dorarlo al fuego con un poco de aceite de oliva.

2. Asarlo en el horno a 200°C, 20 minutos, sobre una bandeja refractaria.

3. Retirar la carne, desglasar con el Jerez. Pasaarlo a un cazo.

4. Añadir al cazo el caldo y la Maizena diluida en un poco de agua fría, cocerlo hasta que espese. Añadir sal y las pimentas. Colarlo.

5. **Risotto:** Trocear y rehogar en aceite la cebolleta, añadir el arroz y rehogarlo. Incorporar el Jerez y dejar que se evapore. Añadir el caldo poco a poco removiendo hasta que el arroz esté blando. Retirarlo del fuego, incorporar los quesos.

6. **Patatas:** Pelar y laminar las patatas, mezclarlas con la nata, el queso, sal, pimienta y nuez moscada. Hornealas a 180°C, 1 h aprox. Presentar la carne con las guarniciones, y la salsa en salsera.

**Conservación:** Puede congelarse.

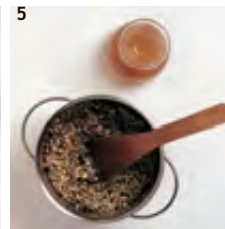
**Tiempo de elaboración:** 40 min.

**Tiempo de cocción:** 60 min.

**Dificultad:** Principiantes.

## CONSEJO YBARRA:

SUSTITUIR EL JEREZ SECO POR VINAGRE BALSÁMICO DE MÓDENA YBARRA. HACER UNA GUARNICIÓN CON PATATAS DE HACIENDA YBARRA, REGADAS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE YBARRA, ESPOLVOREADAS DE PEREJIL Y HORNEADAS HASTA QUE SE DOREN.





# ¡Navidad...Tan fácil!

## POSTRE DE ALMENDRA

### Ingredientes para 6 personas:

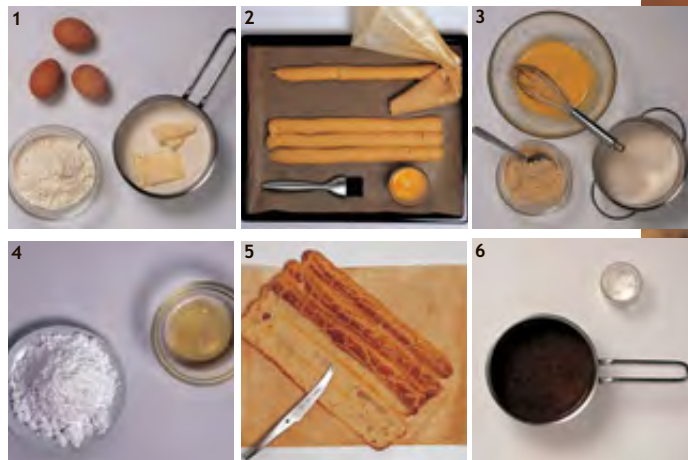
1/4 l (1 vaso de agua) de leche, 100 g de mantequilla, 150 g (1 vaso de agua) de harina, 3 huevos, sal.

**Crema de almendras:** 1/4 l (1 vaso de agua) de leche, 3 yemas, 60 g (3 cucharadas soperas) de azúcar, 15 g (1 cucharada) de harina, 15 g de Maizena, 100 g de almendra molida.

**Glaseado:** 100 g (1 taza de moka) de azúcar glas, 1 clara, pistachos pelados. **Salsa de caramelo y brandy:** 200 g (1 taza escasa de té) de azúcar, 3 cucharadas de agua, 1 copita de brandy.

### Modo de hacerlo:

1. Calentar la leche con la mantequilla y una pizca de sal. Cuando rompa a hervir, retirarlo del fuego y añadir la harina. Volverlo al fuego y secar la masa unos minutos. Pasarlo por un bol y añadir los huevos uno a uno.
2. Extender la masa sobre una bandeja de horno con ayuda de una manga pastelera. Unir tres rollos, pintarlos con huevo y hornearlos a 180°C 30 min. con aire.
3. **Crema de almendras:** Calentar la leche, batir las yemas con el azúcar, la harina y la Maizena. Verter la leche sobre la mezcla, volverlo al fuego hasta que espese moviendo con varillas. Retirarlo del fuego y añadir la almendra.
4. **Glaseado:** Mezclar el azúcar con la clara hasta obtener una pasta blanca.



5. Abrir el brazo y rellenarlo con la crema. Cubrirlo con el glaseado y espolvorearlo de pistachos picados.
6. **Salsa de caramelo y brandy:** Cocer el azúcar con el agua hasta que se haga un caramelo. Añadir el brandy y cocerlo hasta obtener una salsa homogénea. Regar el brazo y servirlo.

**Tiempo de elaboración:** 35 min.

**Tiempo de cocción:** 50 min.

**Dificultad:** Con algo de experiencia.







## PIMIENTOS RELLENOS

### Ingredientes para 6 personas:

1 lata grande de pimientos del piquillo, 250 g de queso de tetilla, 1 puerro, 1 terrina de queso cremoso, 1 vaso (de agua) de nata líquida.

### Modo de hacerlo:

1. Cortar el puerro en juliana y rehogarlo en un poco de aceite de oliva sabor suave de Ybarra. Salpimentarlo. Mezclarlo con el queso de tetilla troceado y rellenar los pimientos.
2. Mezclar la nata con el queso. Salpimentarlo, cubrir los pimientos y gratinarlo en el horno.

**Conservación:** 2 días en la nevera. Congela bien.

**Tiempo de elaboración:** 10 min.

**Tiempo de cocción:** 20 min.

**Dificultad:** Principiantes.

### CONSEJO **YBARRA**:

SUSTITUIR LA NATA POR UN BOTE DE PISTO YBARRA PASADO POR EL PASA PURÉS Y SUAVIZADO CON UN POCO DE LECHE. RELLENARLOS CON BRÓCOLI, COLIFLOR O MENESTRA DE HACIENDA YBARRA.



# LASAÑA DE BONITO

## Ingredientes para 6 personas:

1 paquete de hojas de lasaña fresca, 1/2 k de bonito, 1 k de cebolla, aceite de oliva sabor suave de Ybarra, vinagre, sal. *Bechamel*: 25 g de mantequilla, 25 g (1/2 taza de moka) de harina, 2 dl y 1/2 (1 vaso de agua) de leche, nuez moscada, pimienta negra, sal.

## Modo de hacerlo:

1. Estofar la cebolla cortada en juliana con aceite y sal hasta que esté muy blanda. Macerar el bonito con aceite y vinagre durante 1/2 hora. Retirar el bonito del macerado y hacerlo a la plancha, dejándolo ligeramente crudo en el centro. Cocer las hojas de lasaña en abundante agua con sal.

2. *Bechamel*: En un cazo, calentar la mantequilla, añadir la harina y rehogarlo unos minutos. Incorporar la leche fría y cocerlo hasta que espese, sin dejar de mover. Sazonarlo. Montar la lasaña poniendo capas de pasta, de cebolla y el bonito. Cubrirlo con la *bechamel*, hornearlo hasta que se dore.

**Conservación:** 2 días en nevera. Congela bien.

**Tiempo de elaboración:** 20 min.

**Tiempo de cocción:** 60 min.

**Dificultad:** Principiantes.

## CONSEJO YBARRA:

SUSTITUIR LA BECHAMEL POR TOMATE FRITO O PISTO DE YBARRA, PASADO POR EL PASA PURÉS Y REDUCIDO CON UN POCO DE LECHE.





# Cumpleaños feliz

## TARTA DE QUESO *CARMIÑA*

### Ingredientes para 6 personas:

1 terrina de queso cremoso, 150 g (1 vaso de vino) de azúcar, 2 dl (2 tazas de moka) de leche, 1/2 l (2 vasos de agua) de nata líquida, 1 sobre de cuajada, 200 g de galletas María, 50 g de mantequilla, mermelada de frambuesa.

### Modo de hacerlo:

1. Mezclar la cuajada con la leche.
2. Unir la nata con el azúcar y el queso sobre el fuego, y cocerlo hasta obtener una mezcla homogénea. Retirarlo del fuego y añadir la leche.
3. Mezclar las galletas trituradas con la mantequilla derretida.
4. Rellenar con la mezcla de galletas la base de un aro cuadrado.
5. Rellenar el aro con la mezcla de queso y dejarlo cuajar en frío 3 horas.
6. Colar la mermelada e introducirla en un cornete. Decorar la tarta. Presentar la tarta cortada en triángulos.

**Conservación:** 2 días en la nevera. Puede congelarse.

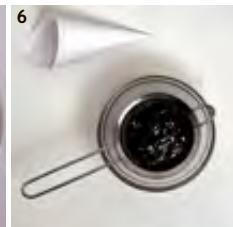
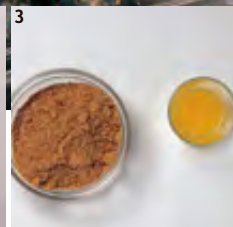
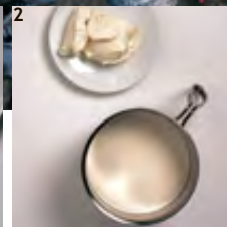
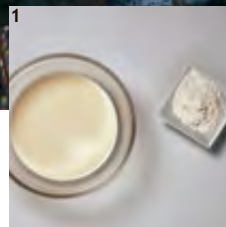
**Tiempo de elaboración:** 15 min.

**Tiempo de nevera:** 3 horas.

**Dificultad:** Principiantes.

**Nuestro truco:**

Utilizar cualquier sabor de mermelada para cubrirla.







# Primera cena de casados

## HUEVOS CON SALMOREJO

### Ingredientes para 6 personas:

6 huevos, vinagre, 100 g de jamón ibérico cortado en tacos, 6 rebanadas de pan de molde. **Salmorejo:** 1 k de tomates, 1/2 hogaza de pan, vinagre de Jerez, aceite de oliva Virgen Extra Ybarra, sal.

### Modo de hacerlo:

1. Escalfar los huevos en agua hirviendo suavemente con un chorrito de vinagre y sin sal. Pasarlos a agua fría con un poco de sal. Reservar.
2. Triturar todos los ingredientes del salmorejo. Sazonarlo y enfriarlo en la nevera.
3. Freír el pan en aceite. Servir los huevos escalfados sobre el salmorejo con el pan y el jamón.

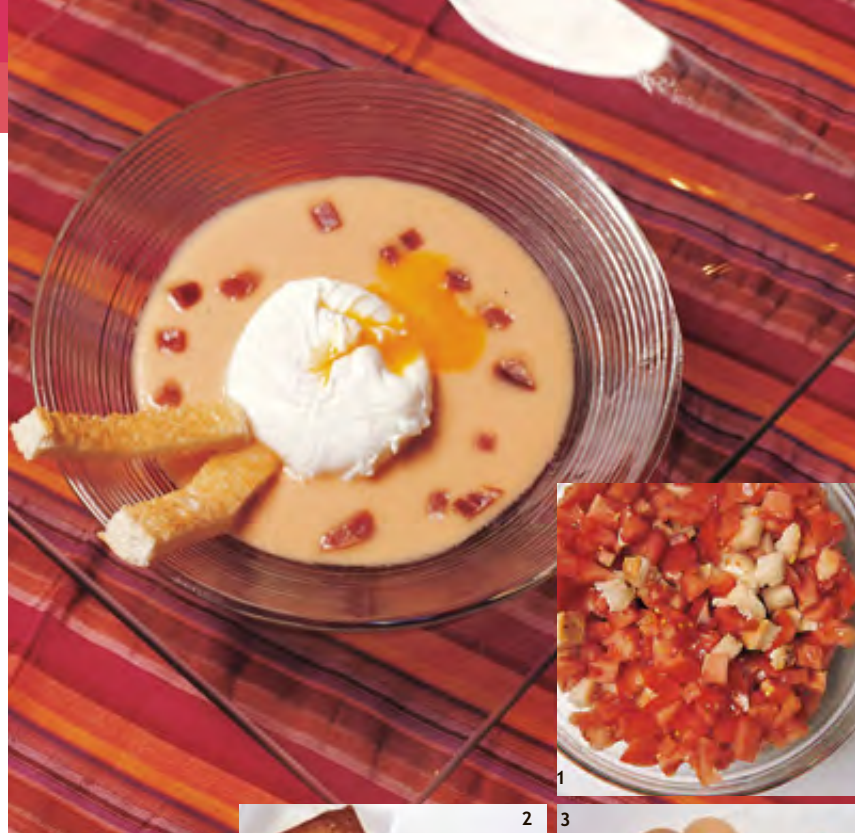
**Conservación:** El salmorejo, 3 días en nevera. Se conservará mejor sin vinagre.

**Tiempo de elaboración:** 5 min.

**Dificultad:** Principiantes.

### CONSEJO **YBARRA**:

UTILIZAR VINAGRE DE JEREZ RESERVA, O VINAGRE DE MANZANA, O BALSÁMICO DE MÓDENA DE YBARRA. PRUEBA A UTILIZAR COMO ACOMPAÑAMIENTO ACEITUNAS RELLENAS DE PIMIENTO DE PIQUILLO ALTA SELECCIÓN DE YBARRA, BUENÍSIMO Y DIFERENTE.



# Primera cena de casados

## GALANTINA DE AVE

### Ingredientes para 6 personas:

1 pollo deshuesado, 2 chalotas, 150 g de champiñones, 150 g de carne picada de pollo, 50 g de carne picada de cerdo, 100 g de jamón serrano picado, 2 l (8 vasos de agua) de caldo de ave. **Salsa de aceitunas:** 1 cebolla, 1/2 vaso de brandy, 1 cucharada de harina, 100 g de aceitunas verdes, 100 g de aceitunas negras, 4 dl (4 tazas de moka) de caldo de ave.

### Modo de hacerlo:

1. Rehogar la chalota picada en aceite de oliva Ybarra, añadir los champiñones y calentarlo hasta que se evapore el agua. Dejarlo enfriar y mezclarlo con las carnes picadas. Sazonarlo.

2. Rellenar el pollo y envolverlo en papel *film*. Hacer unos agujeros y cocerlo en el caldo 1/2 hora. Dejarlo enfriar dentro del caldo, sacarlo y prensarlo.

3. Rehogar la cebolla troceada, añadir el brandy y dejarlo reducir. Incorporar la harina y rehogarlo. Añadir el caldo y las aceitunas y cocerlo 15 minutos. Servirlo cortado en rodajas con la salsa.

**Conservación:** Congela bien.

**Tiempo de elaboración:** 25 min.

**Tiempo de cocción:** 60 min.

**Dificultad:** Principiantes.



### CONSEJO YBARRA:

SUSTITUIR LA SALSA DE ACEITUNAS POR UN TARRO DE PATATAS DE HACIENDA YBARRA ACOMPAÑADO DE SALSA TÁRTARA, QUE LE VA PERFECTAMENTE A LA CARNE FRÍA. UTILIZAR ACEITUNAS VERDES Y NEGRAS DE YBARRA.



1



2



3

# PERAS ASADAS

## Ingredientes para 6 personas:

6 peras, 6 rebanadas de pan de leche, 100 g de mantequilla, 100 g (1 taza de café) de azúcar moreno, 2 vainas de vainilla.  
Chantilly: 2 dl (2 tazas de café) de nata líquida, 50 g (2 cucharadas colmadas) de azúcar blanquilla, 1 vaina de vainilla.

## Modo de hacerlo:

1. Cortar las rebanadas de pan con forma de pera, untarlas con la mitad de la mantequilla y espolvorearlas con la mitad del azúcar moreno.
2. Pelar las peras, cortarlas en dos, descorazonarlas y rellenar el hueco con el resto de azúcar y mantequilla.
3. Colocar sobre cada rebanada de pan una pera. Vaciar la vaina de la vainilla abriéndola en dos a lo largo y extraer el polvo del interior con la punta de un cuchillo. Espolvorear las peras. Asarlas a 180°C durante 30 min. sobre el pan. Montar la nata con el azúcar blanquilla y la vainilla extraída de la otra vaina. Presentar la pera acompañada de la nata y la vaina.

**Conservación:** Tomarlo en el día.

**Tiempo de elaboración:** 20 min.

**Tiempo de cocción:** 30 min.

**Dificultad:** Principiantes.



**Nuestro truco:** Utilizar peras en almíbar y dorarlas al fuego con la mantequilla, el azúcar y la vainilla y acompañarlas con el pan tostado y la nata montada. Emplear vainilla natural en polvo.



# Índice

|  |    |
|--|----|
| Patatitas rellenas de ensalada (25 min.) .....         | 55 |
| Pizza mexicana (25 min.) .....                         | 26 |
| Pizzeta de berenjenas y piñones (20 min.) .....        | 23 |
| Sushi de salmón (30 min.) .....                        | 52 |
| Swing de Montse Estruch (45 min.) .....                | 51 |
| Tartare con alcaparras y <i>blinis</i> (30 min.) ..... | 52 |
| Tostas de salmón con queso y eneldo (10 min.) .....    | 52 |

## Aperitivos

|  | <u>Pág.</u> |
|--|-------------|
| Arroz frito al curry (20 min.) .....                     | 25          |
| Brochetas con queso Feta (10 min.) .....                 | 49          |
| Brochetas de jamón con salsa de ciruelas (10 min.) ..... | 56          |
| Brochetas de salmón (10 min.) .....                      | 20          |
| <i>Croque monsieur</i> (5 min.) .....                    | 54          |

## Cremas, sopas, arroz, pasta y huevos

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Arroz con conejo (45 min.) .....     | 61 |
| Crema de carabineros (60 min.) ..... | 8  |
| Crema de espinacas (20 min.) .....   | 32 |
| Crema de patata (45 min.) .....      | 15 |
| Ensalada de cuscús (10 min.) .....   | 72 |
| Huevos Benedict (20 min.) .....      | 27 |



|  |    |
|--|----|
| Huevos escalfados con salmorejo (5 min.) .....     | 93 |
| Lasaña de bonito (60 min.) .....                   | 91 |
| Lasaña de Calabacín (45 min.) .....                | 35 |
| <i>Noodles</i> con carne (30 min.) .....           | 21 |
| <i>Raviolis</i> de huevo escalfado (30 min.) ..... | 82 |
| Revuelto de ajetes (10 min.) .....                 | 75 |
| <i>Risotto</i> al parmesano (35 min.) .....        | 39 |
| Sopa de cebolla (40 min.) .....                    | 63 |
| <i>Taboulé</i> libanés (10 min.) .....             | 28 |

## Verduras y legumbres

|  |    |
|--|----|
| Corona de tomate con salsa de berros (20 min.) ..... | 46 |
| Ensalada de lentejas y canónigos (5 min.) .....      | 81 |
| Ensalada de verduras con langostinos (30 min.) ..... | 12 |
| Ensalada templada de verduras (15 min.) .....        | 60 |
| Pastel de espárragos (90 min.) .....                 | 86 |

|   |    |
|---|----|
| Pimientos rellenos (20 min.) .....                | 90 |
| Pochas con almejas (40 min.) .....                | 66 |
| <i>Quiche</i> de ajetes y brócoli (30 min.) ..... | 24 |
| Salteado de patatas y setas (35 min.) .....       | 78 |

## Pescado

|   |    |
|---|----|
| Hamburguesas de atún (30 min.) .....                        | 73 |
| Lomo de bonito con chiles (60 min.) .....                   | 67 |
| Merluza a la plancha con vinagreta de tomate (5 min.) ..... | 76 |
| Rape en <i>papillote</i> (45 min.) .....                    | 13 |
| Salmón a la sal (40 min.) .....                             | 16 |

## Aves y carne

|   |    |
|---|----|
| Costillas de lechal (45 min.) .....     | 50 |
| Chuletas a la barbacoa (30 min.) .....  | 64 |
| <i>Galantina</i> de ave (60 min.) ..... | 94 |
| Escabeche de pavo (60 min.) .....       | 79 |

|  |    |
|--|----|
| Perdices a la toledana (90 min.) .....           | 36 |
| Pollo oriental (40 min.) .....                   | 40 |
| Solomillo a las dos salsas (35 min.) .....       | 10 |
| Solomillo a las cuatro pimientos (60 min.) ..... | 87 |
| Tapilla al yogur (45 min.) .....                 | 47 |
| Tortillas boloñesa (30 min.) .....               | 33 |

## Postres

|  |    |
|--|----|
| Buñuelos (20 min.) .....                         | 22 |
| Copa de melón (10 min.) .....                    | 48 |
| Crema helada de naranja (25 min.) .....          | 38 |
| Crêpes de castañas (25 min.) .....               | 11 |
| Croquetas de membrillo (5 min.) .....            | 77 |
| Leche frita al chocolate (30 min.) .....         | 65 |
| Mandarinas con sabayón (25 min.) .....           | 74 |
| Manzanas fritas (10 min.) .....                  | 34 |
| Milhojas de requesón y membrillo (15 min.) ..... | 83 |
| Mousse de queso (15 min.) .....                  | 14 |

|   |    |
|---|----|
| Perras asadas (30 min.) .....                     | 95 |
| Piña colada (10 min.) .....                       | 17 |
| Postre de almendra (50 min.) .....                | 88 |
| Tarta capuchina (60 min.) .....                   | 68 |
| Tarta de arándanos (45 min.) .....                | 62 |
| Tarta de queso Carmiña (15 min.) .....            | 92 |
| Tartaletas con frutas tropicales (10 min.) .....  | 80 |
| Tartaletas de limón caramelizadas (10 min.) ..... | 57 |
| Tartita a los dos chocolates (25 min.) .....      | 41 |
| Tortitas con salsa de naranja .....               | 29 |

Los tiempos que se indican son aproximados  
y corresponden a la cocción.

Y 20 consejos **YBARRA**



natural  
**100%**

Con el mejor Aceite de Oliva



100% Calidad

**YBARRA**